

العدد السابع والعشرون

كلمة الكلمة

يداً بيد... لنجد الحياة

من سنن هذا الكون، الحركة الدؤوب للموجودات بكل دقة وجمال، والتي من خلالها تتكون الفصول والمناخات وتتبدل الصور والألوان، وتظهر أشكال من المخلوقات وتختفي أخرى، فلباس هذا الكون التجدد والتجديد، فضلاً منه تعالى ورحمة لهذا الإنسان لنلا يشعر برتابة الحياة، وروتينية صور الطبيعة وجمودها، والذي قد تثير الملل في نفس الإنسان وخمول مشاعره وتوقف إحساساته بروائع هذا الكون الفسيح. وانطلاقاً من المضامين السامية للحديث الشريف: (كلكم راع، وكلكم مسؤول عن رعيته) وما تلزمن به من مسؤوليات.

ونظراً لما تشهده الحياة الاجتماعية للمجتمعات الإنسانية، من انتهاكات صارخة لحقوقها، وهضم فاضح لكرامتها، حتى بلغ الاضطراب التكوينات اللازمة لتأسيس المجتمع ذي النزعة الإنسانية، والمنهج التكاملي في القيم والأخلاق.

سعت مجلة (الكلمة الطبية) حديثاً، وستظل تسعى وبكل جهد واجتهاد، للإلمام بالموضوعات الاجتماعية المهمة، على علم منها بتعدد تفاصيل هذا الجانب من حياة الإنسان، وتشعب خيوطه، ومدى أهمية المعلومة الاجتماعية وخطورتها على واقع الإنسان والمجتمع.

فكان العدد (٢٧) الذي خرج إلى النور، في أجواء الفرح والبهجة، التي تعمُ العالم الإسلامي و(الإنساني) بذكرى مولد الإمام الحجة - عجل الله تعالى فرجه الشريف - لينطلق بحلته الجديدة، حيث تتنوع فيه الاهتمامات، وتتعدد الرؤى والتوجهات، أملاً في إطلاقة نتطلع من خلالها على أوسع مساحة ممكنة من هذا العلم الواسع.

ومن الأبواب والفقرات الجديدة التي يتضمنها العدد الجديد (ركن الطفل) الذي يحتوي إضافة إلى مقالات عن مشاكل الطفل، وطرق تربيته الصحيحة، على أخبار ومعلومات متنوعة، وأيضاً من جديد العدد (ركن الشباب) الذي يتضمن ملفاً حول الاكتئاب، هذا المرض الذي يفتك بالملايين، حيث يحيل هذه الأجيال من الشباب والشابات وغيرهم إلى قبور تمشي على الأرض. كذلك في جديد العدد (ركن المرأة) الذي يحتوي على ملف (العادة الشهرية) الذي دخل في إطار (العيب أو الأمر المخجل) بحكم العادات والتقاليد الخاطئة، مما شكل فجوة من الفراغ بالمعلومة الصحية والطبية والحكم الشرعي الذي يقف إزاءها عند أغلب الفتيات.

وإضافة إلى العديد من الفقرات الجديدة، كان هناك تعدد في محطات وفقرات باب (نوافذ)، ليكون رافداً إضافياً وفعالاً في الإسهام لحل مشاكلنا والحد من همومنا.

وهنا، قد يتساءل البعض، ما الذي يجعل مجلة (الكلمة الطيبة) تنتهج التغيير المستمر والمتقارب في الزمن والمسافات، على غير المعتاد في الصحف والمجلات التي عادة ما يكون فيها التغيير (طيفياً) كل عام أو أكثر؟! وفي الحقيقة، إن مجلة (الكلمة الطيبة)، بعد أن تستمد همتها ونشاطها من قرائها وزوارها، تعتمد التدرج في الوصول إلى مراتب أعلى، في مجال التخصص الاجتماعي، إذ أننا لا نعتد بالنقلة الواحدة أو الطفرة الواسعة، فالتدرج كما يقول الإمام الراحل المجدد الشيرازي الثاني - قدس سره الشريف -: ((ليس هو ممّا يقتضيه العقل، ويسير عليه العقلاء فحسب بل هو ممّا انتهجه الإسلام أيضاً في أول ظهوره)). فالخطوات التي تقطعها المجلة، تعتمد التوازن والثقة والهمة العالية، وسرعتنا فيها متدرجة، وتدرجنا فيها سريع سعيّاً نحو التقدم والتطور.

وهذا ما علينا لكم - أعزائنا القراء - ويبقى ما عليكم لنا؟! فرسانكم الكريمة، والتي بلغت أرقامها القياسية في شهر رجب الأصعب، قد ألهمت مشاعرنا وفجرت طاقاتنا لنخرج بهذا العدد الجديد والموسع، وإسهاماتكم التي ترسلونها من خلال ذكر معلومة، أو إحصائية، أو حادثة تعيشونها أو عشتموها سابقاً، أو اقتراح معين، أو فكرة جديدة، أو مشاركتكم في الاستبيانات التي نجرّيها، هي - بالتأكيد - دافع لنا، وتسديد لوجهتنا، كي تكون الوجهة الصحيحة.

أعزائنا.... إن محبتكم زادنا، وهذا كفيل بأن نحصر على تقديم كل ما هو مفيد لكم، وإن غابتنا خدمتكم ورضاكم من خلال إيصال المعلومة الصحيحة والبسيطة والواضحة بين أيديكم، ويبقى هدفنا إسعادكم الذي فيه حتماً سعادتنا، يقول الإمام الراحل الشيرازي - أعلى الله مقامه -:

على الإنسان أن يجدد حياته بإسعاد الناس كلهم حتى الكافر منهم. ويقول - قدس سره الشريف - أيضاً:
إسعاد الناس لا يوجب سعادتهم فحسب بل سعادة المسعد أيضاً، وهذا من أهم ما يجدد الحياة، فالله ربط النفوس بعضها ببعض، فسعادة بعضهم توجب سعادة الآخرين.

أسرة التحرير

آفاق الكلمة

آية ورواية

قال تعالى:

((وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبْلُغَنَّ عِندَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أَفًّا وَلَا تَتَّهَرَّهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا))

في تفسير العياشي عن أبي أولاد الحناط قال: سألت أبا عبد الله (عليه السلام) عن قول الله تعالى: ((وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا)) فقال:

الإحسان أن تحسن صحبتهم ولا تكلفهما أن يسألان شيئاً مما يحتاجان إليه، وإن كانا مستغنيين أليس الله يقول:

((لَنْ تَنَالُوا الْبِرَّ حَتَّى تُنْفِقُوا مِمَّا تُحِبُّونَ)).

ثم قال أبو عبد الله (عليه السلام):

أما قوله: ((إِمَّا يَبْلُغَنَّ عِندَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أَفًّا)).

قال: إن أضجرك فلا تقل لهما أف ((وَلَا تَتَّهَرَّهُمَا)) إن ضرباك.

وقال: ((وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا)) قال: تقول لهما: غفر الله لكما. فذلك منك قول كريم.

وقال: ((وَأَخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ)). قال: لا تملأ عينيك من النظر إليهما إلا برحمة ورقة ولا

ترفع صوتك فوق أصواتهما ولا يديك فوق أيديهما، ولا تتقدم قدامهما.

وفي الكافي: عن أبي عبد الله الصادق (عليه السلام) قال:

أدنى العقوق أف، ولو علم الله عز وجل شيئاً أهون منه لنهى عنه.

آفاق الكلمة

من هدي السيرة

إن امرأة من خيبر ذات شرف بينهم زنت مع رجل من أشrafهم، وهما محصنان، فكرهوا رجمهما. فأرسلوا إلى يهود المدينة، وكتبوا اليهم في أن يسألوا النبي (صلى الله عليه وآله) عن ذلك، طمعاً في أن يأتي لهم برخصة.

فانطلق قوم منهم كعب بن الأشرف، وكعب بن أسيد، وشعبة بن عمرو، ومالك بن الصيف، وكنانة بن أبي الحقيق، وغيرهم..

فقالوا: يا محمد، أخبرنا عن الزاني والزانية إذا احصنا ما حدهما؟

فقال (صلى الله عليه وآله): وهل ترضون بقضائي في ذلك؟

قالوا: نعم.

فنزل جبرئيل بآية الرجم، فأخبرهم النبي (صلى الله عليه وآله) بذلك فأبوا أن يأخذوا به.

فقال جبرئيل للنبي (صلى الله عليه وآله): اجعل بينك وبينهم ابن سوريا، ووصفه له.

فقال النبي (صلى الله عليه وآله): هل تعرفون شاباً أمرد، أبيض، أعور، يسكن فذك، يقال له ابن سوريا؟

قالوا: نعم.

قال (صلى الله عليه وآله): فأى رجل هو فيكم؟

قالوا: هو أعلم يهودي بقي على وجه الأرض بما أنزل الله على موسى.

قال (صلى الله عليه وآله): فارسلوا إليه.

ففعلوا، فأتاهم عبد الله بن سوريا.

فقال له النبي (صلى الله عليه وآله): إني أنشدك الله الذي لا اله إلا هو، الذي أنزل التوراة على موسى،

وخلق لكم البحر وانجاكم واغرق آل فرعون، وظلل عليكم الغمام، وأنزل عليكم المن والسلوى.. هل تجدون في

كتابتكم الرجم على من أحصن؟

قال ابن سوريا: نعم.. والذي ذكرتني به لولا خشية أن يحرقني رب التوراة إن كذبت أو غيرت ما اعترفت

لك. ولكن أخبرني كيف هي في كتابك يا محمد؟

قال: إذا شهد أربعة رهط عدول أنه قد أدخله فيها كما يدخل الميل في المكحلة وجب عليه الرجم.

فقال ابن سوريا: هكذا أنزل الله في التوراة على موسى.

فقال له النبي (صلى الله عليه وآله): فماذا كان أول ما ترخصتم به أمر الله؟

قال: كنا إذا زنى الشريف تركناه، وإذا أخذنا الضعيف أقمنا عليه الحد. فكثر الزنا في أشرافنا حتى زنى ابن

عم ملك لنا فلم نرجمه، ثم زنى رجل آخر فأراد الملك رجمه فقال له قومه: لا... حتى ترجم فلاناً، يعنون ابن عمه.

فقلنا: تعالوا نجتمع فلنصنع شيئاً دون الرجم على الشريف والوضيع، فوضعنا الجلد والتحميم. وهو أن يجلدا

اربعين جلدة ثم يسود وجوهما ثم يحملان على حمارين، ويجعل وجهاهما من قبل دبر الحمار، ويطاف بهما.

فجعلوا هذا مكان الرجم.

فقالت اليهود: يا ابن سوريا، ما أسرع ما أخبرته به، وما كنت بما أتينا عليك بأهل، ولكنك كنت غائباً

فكرهنا أن نغتائبك.

فقال: إنه أنشدني بالتوراة، ولولا ذلك لما أخبرته به.

فأمر بهما النبي (صلى الله عليه وآله) فرجما عند باب مسجده.

آفاق الكلمة

من شذى النهج

مَعَاشِرَ النَّاسِ، إِنَّ النِّسَاءَ نَوَاقِصُ الْإِيمَانِ، نَوَاقِصُ الْحُظُوظِ، نَوَاقِصُ الْعُقُولِ: فَأَمَّا نُقْصَانُ إِيْمَانِهِنَّ فَفَعُولُهُنَّ عَنِ الصَّلَاةِ وَالصَّيَّامِ فِي أَيَّامِ حَيْضِهِنَّ وَأَمَّ نُقْصَانُ حُظُوظِهِنَّ فَمَوَارِيثُهُنَّ عَلَى الْأَنْصَافِ مِنْ مَوَارِيثِ الرِّجَالِ، وَأَمَّا نُقْصَانُ عُقُولِهِنَّ فَشَهَادَةُ امْرَأَتَيْنِ كَشَهَادَةِ الرَّجُلِ الْوَاحِدِ.

يقول الإمام الشيرازي (قدس سره) في شرح النص العلوي:

(معاشر الناس) جمع (معشر) وهو الجمع، وهذا منادى محذوف عنه حرف النداء (إن النساء نواقص الإيمان) شرعاً، وذلك تبع لنقصان عقولهن كما سيأتي، والمراد بنقص الإيمان عدم إدراكهن الإيمان الكامل الذي يتمكن الرجل أن يتوصل إليه (نواقص الحظوظ) جمع حظ وهو الأمر الذي يسعد الإنسان، وهذا أيضاً شرعي تبع لنقصان عقولهن وضعف أجهزتهن خلقه (نواقص العقول) وهذا خلقي، فقد خلق الله تعالى المرأة لشؤون المنزل فيه بين إدارة البيت وحمل وولادة، وتبعاً لذلك جعل فيه العاطفة القوية حتى تحنو على المنزل والأولاد، وبهذه النسبة من قوة العاطفة تقل القوة العقلية المتوفرة في الرجل (فأما نقصان إيمانهن ففعولهن عن الصلاة والصيام في أيام حيضهن) (الحيض: دم تراه المرأة في كل شهر غالباً) إذا صارت بالغة ولم تبلغ سن اليأس، وأقل الحيض ثلاثة أيام، وأكثره عشرة أيام، و البلوغ يتحقق فيها بدخولها في العاشرة واليأس يتحقق في القرشية والنبطية ببلوغ الستين وفي غيرهما ببلوغ الخمسين.

ولعل الحكمة في سقوط الصلاة والصيام عنهن التعويض بذلك عن مرضهن، فإن الحيض مرض كما قال سبحانه: (وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذًى) وكما قرر ذلك علم الطب، ثم لا يخفى أن هذا النقصان ليس مما يوجب نقصان أجرهن في الآخرة، لذا تكون زوجات أهل الجنة في منازل أزواجهن.

(وأما نقصان حظوظهن فموارِيثُهُنَّ عَلَى الْأَنْصَافِ مِنْ مَوَارِيثِ الرِّجَالِ) كما قال سبحانه (لِلذَّكَرِ مِثْلُ حَظِّ الْأُنثِيَيْنِ) وهذا غالباً وإلا فربما صار حظها مساوياً أو أكثر من الرجل والحكمة في تقليل حظها أن مؤنتها أقل فالأم والبنت والزوجة - وهن غالب النساء - نفقاتهن على الولد والأب والزوج (وأما نقصان عقولهن) وقد استدل الإمام لذلك بدليل شرعي بقوله: (فشهادة امرأتين كشهادة الرجل الواحد) في كثير من أبواب الشهادة، كما يعرفها المطلع على الفقه، ولو لم تكن المرأة ناقصة العقل لم تكن شهادتها كذلك.

آفاق الكلمة

مع زبور آل محمد

إِلَهِی مَا وَجَدْتُكَ بِخِيَالِ حِينَ سَأَلْتُكَ، وَلَا مُنْقَبِضاً حِينَ أَرَدْتُكَ بَلْ وَجَدْتُكَ لِدُعَائِي سَامِعاً، وَلِ مَطَالِبِي مُعْطِياً، وَوَجَدْتُ نِعْمَتَكَ عَلَيَّ سَابِغَةً فِي كُلِّ شَأْنٍ مِنْ شَأْنِي وَكُلَّ زَمَانٍ مِنْ زَمَانِي فَأَنْتَ عِنْدِي مَحْمُودٌ، وَصَنِيْعُكَ لَدَيَّ مَبْرُورٌ، تَحْمَدُكَ نَفْسِي وَلِسَانِي وَعَقْلِي، حَمْدًا يَبْلُغُ الْوَفَاءَ وَحَقِيقَةَ الشُّكْرِ حَمْدًا يَكُونُ مَبْلَغَ رِضَاكَ عَلَيَّ، فَتَجَنِّي مِنْ

سُخْطُكَ، يَا كَهْفِي حِينَ تُعَيِّنِي الْمَذَاهِبُ، وَيَا مُقِيلِي عَثْرَتِي، فَلَوْلَا سَتْرُكَ عَوْرَتِي لَكُنْتُ مِنَ الْمَفْضُوحِينَ وَيَا مُؤَيِّدِي بِالنَّصْرِ، فَلَوْلَا نَصْرُكَ إِيَّاي لَكُنْتُ مِنَ الْمَغْلُوبِينَ

(إلهي ما وجدتك بخيلاً حين سألتك) حاجتي (ولا منقبضاً) أي: مقطب الوجه، كما يقطب الشخص وجهه عند طلب الحاجة منه (حين أردتك) لإعطاء سؤلي (بل وجدتك لدعائي سامعاً) فلا تصم عن سماع دعائي (ولمطالبي) أي: حوائجي (معطياً) حيث سألتك (ووجدت نعماك) بمعنى النعمة (عليّ سابغة) واسعة (في كل شأن من شأني) من جهة جسمي وروحي ودنيائي وآخرتي ونفسي وأهلي وغير ذلك (وكل زمان من زماني فأنت) يا رب (عندي محمود) تستحق الحمد على حسنك بي (وصنيعك لدي مبرور) أي: متسع أو محسن إليه بشكري له.

(تحمذك) يا رب (نفسي ولساني وعقلي) النفس بمعنى القلب والعقل بمقتضى الأدلة الدالة عليه تعالى، في قبال ما لو حمدت النفس ولم يحمد العقل (حمداً يبلغ الوفاء) بنعمتك (و) يبلغ (حقيقة الشكر)

الواجب على الإنسان (حمداً يكون مبلغ رضاك) أي: يصل إلى أن ترضى (عني) لكونه حمداً يليق بك (فنجني من سخطك) وغضبك يا رب (يا كهفي) أي: ملجئي (حين تعييني المذاهب) جمع مذهب بمعنى الطرق، أي: أعجز عن الوصول إلى حاجتي بواسطة سائر الطرق، والأصل فيه أن الإنسان يلتجئ إلى الكهف الذي هو فسحة في الجبل، إذا لم يتمكن من السير، ليبقى هناك مخفياً عن المؤذيات (ويا مقيلي عثرتي) أقال عثرته أي: غفر خطأه (فلولا سترك عورتي) أي: المستور من أعمالي السيئة (لكنت من المفضوحين) المفضوح هو الذي كشفت قبائحه للناس (ويا مؤيدي بالنصر) بأن نصررتني على الأعداء والمشاكل (فلولا نصرك إياي لكنت من المغلوبين) أي: الذين غلبهم العدو أو غلبتهم مشاكل الحياة فانهاروا أمامها

آفاق الكلمة

وصايا خالدة

من وصايا الإمام موسى بن جعفر الكاظم (عليه السلام)

يا هشام من أراد الغنى بلا مال وراحة القلب من الحسد والسلامة في الدين فليتضرع إلى الله في مسأله بأن يكمل عقله، فمن عقل قنع بما يكفيه، ومن قنع بما يكفيه استغنى، ومن لم يقنع بما يكفيه لم يدرك الغنى أبداً. يا هشام إن العاقل لا يحدث من يخاف تكذيبه، ولا يسأل من يخاف منعه، ولا يعد ما لا يقدر عليه، ولا يرجو ما يعنف برجانه، ولا يتقدم على ما يخاف العجز عنه، رحم الله من استحيا من الله حق الحياء، فحفظ الرأس وما حوى، والبطن وما وعى وذكر الموت والبلا، وعلم أن الجنة محفوفة بالمكاره، والنار محفوفة بالشهوات، وأن العاقل لا يكذب وإن كان فيه هواه.

يا هشام إياك و مخالطة الناس والأتس بهم إلا أن تجد منهم عاقلاً مأموناً فأنس به واهرب من سائرهم كهربك من السباع الضارية و ينبغي للعاقل إذا عمل عملاً أن يستحيي من الله إذ تفرد له بالنعم أن يشارك في عمله أحداً غيره و إذا حرا بك أمران لا تدري أيهما خير وأصوب فانظر أيهما أقرب إلى هواك فخالفه فإن كثير الثواب في مخالفة هواك و إياك أن تغلب الحكمة و تضعها في الجهالة.

قال هشام فقلت له فإن وجدت رجلاً طالباً غير أن عقله لا يتسع لضبط ما ألقى إليه.
قال (عليه السلام): فتلطّف له في النصيحة فإن ضاق قلبه فلا تعرض نفسك للفتنة و احذر رد المتكبرين فإن العلم يدل على أن يحمل على من لا يفقه.
قلت فإن لم أجد من يعقل السؤال عنها.
قال فاغتنم جهله عن السؤال حتى تسلم فتنة القول و عظيم فتنة الرد و اعلم أن الله لم يرفع المتواضعين بقدر تواضعهم و لكن رفعهم بقدر عظمتهم و مجده و لم يؤمن الخائفين بقدر خوفهم و لكن آمنهم بقدر كرمه و جوده و لم يفرح المحزونين بقدر حزنهم و لكن فرحهم بقدر رأفته و رحمته فما ظنكم بالرووف الرحيم الذي يتودد إلى من يؤذيه بأوليائه فكيف بمن يؤذى فيه و ما ظنك بالتواب الرحيم الذي يتوب على من يعاديه فكيف بمن يترضاه و يختار عداوة الخلق فيه.

آفاق الكلمة

على طريق الانتظار

قال رسول الله (صلى الله عليه وآله):
الأئمة بعدي اثنا عشر أولهم أنت يا علي وآخرهم القائم الذي يفتح الله عز وجل على يديه مشارق الأرض ومغاربها.
وقال (صلى الله عليه وآله):
المهدي من ولدي، تكون له غيبة وحيرة تضل فيها الأمم، يأتي بذخيرة الأنبياء (عليهم السلام) فيملأها عدلاً وقسطاً كما ملئت جوراً وظلماً.
وعن أمير المؤمنين (عليه السلام) قال:
للقائم من غيبة أمدها طويل كأني بالشيعة يجولون جولان النعم في غيبته، يطلبون المرعى فلا يجدونه، إلا من ثبت منهم على دينه ولم يقس قلبه لطول أمد غيبة إمامه فهو معي في درجتي يوم القيامة، ثم قال: إن القائم منا إذا قام لم يكن لأحد في عنقه بيعة فلذلك نخفي ولادته ويغيب شخصه.
ويروي محمد بن زياد الأزدي قال: سألت سيدي موسى بن جعفر (عليه السلام) قول الله عز وجل: ((وَأَسْبَغَ عَلَيْكُمْ نِعَمَهُ ظَاهِرَةً وَبَاطِنَةً)).
قال (عليه السلام): النعمة الظاهرة الإمام الظاهر والباطنة الإمام الغائب.
قال: فقلت له: فيكون في الأئمة من يغيب؟
قال: نعم يغيب عن أبصار الناس شخصه ولا يغيب عن قلوب المؤمنين ذكره.
ويروي عن أمير المؤمنين (عليه السلام) في قوله تعالى: ((ثُمَّ لَنَسْأَلَنَّ يَوْمَئِذٍ عَنِ النَّعِيمِ)).
قال (عليه السلام): نحن النعيم.
وجاء في ينابيع المودة عن علي بن أبي طالب (عليه السلام):
منا المهدي الذي يسري في الدنيا بسراج منير ويحذو فيها على مثال الصالحين ليحمل ريقاً ويعتق رقاً

ويصدع شعباً ويشعب صدعاً، في سترة عن الناس لا يبصر القائف أثره، ولو تابع نظره.

ركن الطفل

الطفل والتربية الجنسية

قد يقف الأهل عاجزين عن كيفية شرح أو توصيل المعلومات الجنسية لأطفالهم وذلك لحساسية ودقة الموضوع فالقضايا المرتبطة بالجنس كيف نشرحها لأطفالنا؟ هل نقول لهم الحقائق كما هي، أم نكتفي بنصفها، أم نتخلص من الرد بجواب شافٍ مكتفين بإعطائهم ردوداً هامشية؟

إن المشكلة التي يمكن أن تحدث في هذه المسألة هي أن الأهل لا يتمتعون جميعهم بمستوى ثقافي واحد وليس لهم القدرة على القيام بهذه المهمة أصلاً لذا فإن الطفل سوف يتلقى ثقافته الجنسية إما من المدرسة أو من رفاقه وفي عصرنا الحالي أصبح من السهل على الطفل أن يعرف أي شيء يريده من الانترنت ووسائل الإعلام.

تقول الاختصاصية في علم النفس (اني بورين) معلقة على هذا الموضوع (يرغب الراشدون المعاصرون بالتحدث مع أولادهم عن أمور الجنس والحب، وبدلاً من اعطائهم الاجابات الموجزة والبسيطة يميلون إلى الشرح المطول والمعقد فلا يأخذون بعين الاعتبار مستوى نضوج هؤلاء الأولاد بشرحهم المعمق والمفصل يطلبون من الأولاد جهداً يفوق قدراتهم وسنهم لفهم كل تلك المعطيات).

من المتعارف عليه لدى الكثير إن الفرد في سن المراهقة فقط يشعر بحياته الجنسية على نحو مفاجئ، وهذا الاعتقاد فيه كثير من المغالطة، فالطفل يشعر بتلك الغريزة الجنسية بسن مبكرة فقد يبدأ بالشعور بالغريزة في سن السنة أو السنتين أو حسب المثيرات التي يتعرض لها، وكل ما يحدث في سن المراهقة هو حدوث بعض التغييرات الفسيولوجية فقط والتي تظهر بشكل واضح، وعلى ذلك يجب تزويد الطفل منذ ولادته بالحقائق في الوقت المناسب، وبالأسلوب المناسب قبل أن يلجأ إلى الأساليب الشاذة التي تعود عليه بالضرر. والتي قد يتعلمها من مصادر غير صحيحة.

وفي عصرنا الراهن أصبح الأطفال يعرفون أكثر مما يتخيل الوالدان لذلك فإن الصراحة هي أسلم السبل للتعامل مع الأولاد لأنهم ومن خلال احتكاكهم بأطفال آخرين سيتعرفون على أمور كثيرة عن الجنس. وقد يكون الطفل ابن الثالثة من العمر، مثلاً، راعياً في معرفة أكثر مما يود الوالدان إطلاعه عليه، وأحياناً أكثر مما يعرفه الوالدان فعلاً عن أمور الحمل والولادة. لذلك إن سؤال الطفل البريء عن هذه الأمور، قد يكون غير مسموح به من قبل الأمهات والآباء الذي قد يحسون إلى جانب الإحراج، بالعجز التام والحيرة والارتباك فلا يستطيعون الرد بسرعة أبو بصراحة لذا على الأهل عدم الشعور بالعجز عندما يسمعون أسئلة أولادهم عن هذا الموضوع. كما أن الأساليب التوضيحية للأطفال في هذه الأيام، أيام التلفزيون والكتب والمجلات، تجعل من غير المعقول إقناع

الطفل بالقصص وطرق السرد التي كان يلجأ إليها أبائنا وأجدادنا لأنها لا يمكن أن تقابل بالتصديق والإقناع بل بالشك أحياناً.. لهذا فليس هناك داعٍ لوضع العقبات في طريقة التربية الجنسية حيث أن الأطفال إذا لم يستطيعوا أن يحصلوا على إجابة شافية من الآباء فإنهم سيبحثون عنها، ويجدونها في مكان آخر مما يعود بأكبر قدر من الأضرار.

اكتشاف الطفل لأعضائه التناسلية

عندما يكمل الطفل عامه الأول يكون قادراً على الإشارة إلى أي عضو من أعضائه، وهكذا يبدأ عند الطفل الاستكشاف فلا ينصرم العام الثاني من عمره، حتى قد يمتلئ ولعاً بالتعرف إلى كل ما يحيط به، أي استعداداً للمس كل ما تقع عليه عيناه، وتلمس سائر أعضاء جسمه أيضاً، ولا سيما ما كان محجوباً أو لا يستطيع أن يلمسه ومما لا شك فيه تمتد محاولات الاستكشاف هذه إلى الأعضاء التناسلية أيضاً، وأن يكتسب الطفل أحاسيس معينة عند لمسه لتلك الأعضاء، أحاسيس قد تغطي على أحاسيسه الأخرى. لا ضرر على الطفل - ذكراً أو أنثى - من لمس تلك الأعضاء ولا داعي للقلق من جراء ذلك. ولكن يجب الحذر من تكرار ملامسة الطفل لأعضائه التناسلية لأن هذا الأمر قد يؤدي إلى انحرافه الجنسي فيما بعد فالطفل سوف يتعود الاستمنااء مما يعود عليه بالضرر في المستقبل لذا على الأهل أن يراقبوا الطفل وعدم تركه مدة طويلة لوحده.

ولا يقتصر حب استطلاع الطفل على أعضائه هو، بل يتعدى ذلك إلى أن يعقد المقارنات وي طرح الأسئلة عن الفروق التي يلمسها، فقد يقارن الأطفال الذكور والإناث بين أعضاء بعضهم البعض ثم قد يسأل الطفل مثلاً: لماذا كانت أمي أنثى؟ وقد يدهش الصبي لعدم تشابه أعضائه التناسلية مع أعضاء اخته التناسلية ويتصور بأن اخته قد تعرضت لعملية ما أو حادث جعلها هكذا.

ولتحسين اجاباتنا علينا بالدرجة الأولى تحديد الأسئلة التي يطرحها هم علينا فهناك أسئلة لا تصعب الإجابة عنها، وهناك أخرى محرجة، والرد البسيط المباشر هو خير ما يشعر الطفل بأن لجسمه أهمية، ويمهد السبيل نحو حوار مجد وفعال.

ولكن قد لا يكون الرد سهلاً دائماً، بحيث يصعب على الأهل متابعة اكتشاف الطفل أو الطفلة لأعضاء جسمها لا سيما إذا كان الوالدان يتلقيان أسئلة كثيرة من أطفالهم ولكن من المهم أن تتذكر الأم أن شعور طفلتها إزاء جسمها، إنما هو انعكاس لشعور الأم نفسها عند طفولتها، فإذا كانت الأم ما تزال حتى اليوم تحس بشيء من الضيق لأن والديها قد حرماها عند صغرها من اكتساب المعلومات الضرورية، وإذا كانت تريد أن تجنب طفلتها عند كبرها مثل هذا الشعور، فعليها أن تحاول فهم مشاعرهما، ومن حسن الطالع أن هذا مجال يستطيع فيه الكبير أن يلزم الهدوء والواقعية، وهكذا فإنه يستطيع أن يتعلم كيف يخاطب طفله بصراحة وبشكل طبيعي.

وقد اعتبر خبراء التربية أن أهم وسيلة للتربية الجنسية هي الصدق في كشف الحقائق للطفل وإن تكون هذه الحقائق صادقة مع الأخذ بعين الاعتبار اختيار أكثر المفردات اختصاراً ومساساً للحقيقة قدر الإمكان وبدون توسع.

وقد تبرز الخطورة هنا في إسراف الوالدين في سرد الحقائق فيحملان الطفل بذلك على الضياع، ويعقدان أموراً يجب أن تكون بسيطة، ويجب على الوالدين أن يعلما عندما يطرح طفلتهما سؤالاً كهذا، إن الطفل لا

يكون قد خطر بباله أنه ربما يسعى للوصول الى تفسير تام. وشرح وافٍ عن كل الأمور التي يجهلها، فكثير من الحقائق المتصلة بالحمل والولادة يمكن تأجيلها. لذلك فإن من المهم أن يكون الوالدان على أهبة الاستعداد للرد على كل سؤال يمكن أن يطرحه صغيرهما والاصغاء التام له لأنهما عن طريق الإصغاء الجيد الى السؤال يستطيعان ان يكتشفا أي الأجوبة التي يود الحصول عليها. فإذا سأل الطفل سؤالاً فإن على الوالدين أن يطلبوا منه الإفصاح عما يريد معرفته على وجه التحديد أو ما هو بحاجة الى معرفته، وعليهما ألا يحولا من التوسع بعد ذلك وذكر أكثر من التفاصيل لأن تلك التفاصيل يمكن أن توصلهما إلى موضوع لا يمكنهما أن يخوضا فيه أو لا يمكن أن يردا على سؤال الطفل.

في البداية يجب ألا نبدأ التربية الجنسية إلا بعد أن يسأل الطفل وتكتشف الأم رغبته في المعرفة ويمكن أن يكون ذلك في سن السنتين والثلاث سنين ونصف، حينها على الأم أن تجيب بصدق وصراحة وبساطة كما لو كانت تجيب على أسئلة عادية، ولا داعي للتفصيل والشرح الممل الطويل لأن الطفل لا تكون عنده في البداية أية فكرة عن صلب المشكلة فيكفي توجيهه نحو الطريق الصحيح، وهذا العمر يكفي الطفل بالأجوبة البسيطة جداً لأنه لا يفهم كل شيء، وهو يعاود السؤال مستوضحاً أكثر بعد لحظات أو شهور طالباً معلومات أوسع وهو يحس بالراحة والطمأنينة كلما أجابه بصراحة والعكس صحيح.

نماذج من أسئلة الأطفال

ولابد من ذكر شيء هام جداً بهذا الصدد يجب على الوالدين إدراكه: أن يكون الوالدان حسني الإطلاع على دقائق الموضوع الذي يودان تفسيره، وأن يحسنا الاستماع الى كلام الطفل لكي يتعرفا الى الشيء الذي يود معرفته. فبماذا يجيب الوالدان عنه إذا كان سؤال الطفل عن الموضوع الذي خرج منه إلى الحياة؟ فيجرب الوالدان هذه الطريقة: (ينمو الطفل في بطن أمه). وعند الحديث عن هذا الأمر من الضروري ألا نتكلم بانزعاج أو أن نشرح لهم عن الحمل بأن يؤدي الأم أو يربكها بل يجب القول بأن الأم والطفل متصلان ومرتبطان برابطة قوية وصميمة حتى لا يشعر الطفل بأن تكون الطفل أو إيداعه في بطن أمه هو شيء مؤلم أو غير مرغوب فيه. وإذا سأل كيف يأخذ الطفل في النمو هل ينمو تلقائياً. أم أن الأم (معنية) للاضطلاع بهذا العمل كيفما اتفق؟، إذا أبدى الطفل مثل هذا الإلحاح فلا حرج في الرد عليه: (إن إنجاب الطفل هو قرار يتخذه الأب والأم معاً، فهما يسهمان في إيداعه بطن الأم).

وسؤال آخر هو (لماذا لا يكون الصبيان مثل البنات؟) على الأم أن تجيب الصغار أنهم سوف يصبحون آباء، أما البنات فسوف يصبحن أمهات، وعند هذا الحد يجب أن تتوقف الأم، لأنها بهذه الكلمات القصيرة ذكرت أهم الظروف الجنسية، وقد لا يدرك هذا الأمر الطفل إلا بعد زمن، وسوف يكون مرتاحاً لتفسيرها.

وقد يتبادر للأطفال سؤال هو (كيف يولد الأطفال؟) (لماذا هذه المرأة لها بطن كبير؟) فالأم هنا مدعوة الى ربط السؤالين رغم أن الطفل لا يلقىهما بنفس الوقت. عليها أن تشرح له: إن الطفل يكون في بطن الأم، قريباً من قلبها.. عليها أن تستعمل تعبير (قريب من القلب) لأنه يعطي معنى عاطفياً حاراً. نضيفه لكلمة بطن حتى لا يأخذ الحمل عند الطفل معنى هضماً مما يسبب له الاضطراب، وبوسع الأم ان تشرح للطفل بأن الجنين مرتاح في بطنها ولا يمكن له العيش إلا في هذا المكان. إن التربية الجنسية لا تتوقف عند حدود المعلومات التقنية، بل

يجب أن نضفي مناخ العاطفة والحب الذي يكمن في هذه الأشياء.

والسؤال المهم الآخر والذي يمكن أن يطرحه الطفل للأهل أنه (كيف يدخل الابن في الأم؟ وكيف يخرج منها؟ على الأم أن تشرح للطفل كيفية تكوين الجنين بالمقارنة بينه وبين البذرة فهو كالبذرة في البستان وعندما يكبر الطفل وينضج، ويجب القول له بأن الطفل يخرج بقدرة إلهية وعلى الأم أن تحترم الحقيقة، فجوابها الصادق يُرضيه، ولو أنه لا يفهمه إلا قليلاً قليلاً، وهذا شيء حسن لأن التربية الجنسية يجب أن تكتمل خطوة خطوة لأن الطفل يجب أن لا يعرف كل شيء دفعة واحدة بل على الأم أن تختار المعلومات المناسبة لقولها للطفل في العمر المناسب.

التكرار ضروري

إن مواضيع الجنس لا تعالج دفعة واحدة، وإنما يجب أن يكون الجنس مادة لأحاديث ومناقشات عديدة تجري مراراً وتكراراً مع الطفل. وبدء الحوار والنقاش حول هذه المواضيع يكون أسهل وأسهل إذا جاء في سن مبكرة، فبدء الحوار حولها يزداد صعوبة متى بلغ الصغار سن المراهقة.

إذا ما تبين من النقاش أن الطفل أو الطفلة لا يعلمان الشيء الكثير عن الذكورة والأنوثة، فإن ذلك يجب ألا يثير في نفس الوالدين إحساساً بالحرَج أو نقص التفسير بل يجب عليهما الاسترخاء والاكتفاء بالمعلومات اليسيرة القابلة للتكاثر مع الأيام، وألا يحسا بضغوط يضغط عليهما للبحث بمعلومات مكثفة لأن ذلك كفيل بزيادة حيرة الطفل.

ومن المؤكد أن الطفل سوف يتعلم من كل مكان أو معلومة فالأسرة ولبيئة يتلقى الطفل منها معلوماته وبعدها المدرسة والأصدقاء المجتمع ككل. إذاً فلا يمكن للأهل أن يكونوا المصدر الوحيد الذي يشبع فضول الطفل لمعرفة أمور كثيرة ومنها الجنس.

ركن الطفل

دكتاتورية الطفل.. من المسؤول عنها؟

لا يتمكن المجتمع من النمو والازدهار، إذا ما وجد فيه المشاغبون الذين تلقوا تربية متساهلة، والذين أصبحت تصرفاتهم غير لائقة من جراء عدم ضبط تصرفاتهم من قبل كلا الوالدين أو أحدهما.

فمن المؤكد أنّ من أهم مقتضيات التربية السليمة أن يظل الوالدان ممسكين بزمام السلطة والتوجيه، فإذا اقتضى الأمر أن يكون هذا الواقع غير مبالغ فيه فلا يجب أن يكون الطفل هو سيد الموقف والمسيطر على الوضع.

والسؤال المطروح: ما علة هذه العبودية من جانب الوالدين لأبنائهما؟

يضع كثير من المحللين النفسيين اللوم في ذلك إلى خضوع الوالدين لصغارهما استناداً إلى وهم خاطئ، يزعم أنّ قاعدة التربية الحديثة تقضي بتساهل الوالدين وفسح مجال الحرية لهم، وأنه إذا ما تحرر الصغار من

سلطة الوالدين استطاعوا تطوير مواهبهم الطبيعية وتحقيق أعظم امكاناتهم في هذه الحياة وربما يصبحون من العظماء.

إن هذه النظريات التي تنادي بالتساهل، إلى حد التفريط، كانت كارثة لأسر كثيرة بل ومجتمعات كثيرة وإلى يومنا هذا، حيث إن بعض المجتمعات الحالية معرضة إلى الانهيار الأسري بالإضافة إلى الانهيار العلمي والتربوي. وما أكثر ما نشاهد آباء وأمهات مصابين بشلل في الإرادة، لا يدرون كيف يواجهون أطفالاً تحولوا إلى أشخاص، مسنين، مدمرين، لا يتقنون سوى طريقة التحايل والتلاعب. وقد انتبعت بعض الدول إلى هذا الأمر، فعادت إلى القوانين الصارمة في التربية، بما فيها الضرب، ومنها بريطانيا.

إن المحبة قد تكون من العوامل المهمة في إيجاد مثل هذه العلائق المضطربة بين الوالدين والصغير. إذ أنه كثيراً ما يحدث أن يحجم الوالدان عن تأديب صغيرهما خوفاً من أن يفقدا محبته، أو أنهما يظنان بأن تأديب الصغير علامة من علامات كرهه لهما وهو خطأ كبير يقع فيه الكثير من الآباء. ولكن التأديب ليس إساءة تصرف، وإنما هو ببساطة وضع قيود معقولة على سلوك الأطفال، وتنفيذ القيود الأسرية تنفيذاً ذكياً. والطفل وخاصة في مرحلته الأولى له طلبات كثيرة متنوعة، ويحاول الإلحاح على والديه، لتنفيذ كل طلباته بأي طريقة كانت، وبعض الآباء حين يستجيبون لمطالب صغيرهم بأجمعها، الجيدة والضارة، ويضعفون أمام غضبه وصراخه، فأنهم بذلك يخلقون في نفسية أطفالهم نوعاً من الكبر غير المرغوب فيه مفاده بأنهم يملكون العالم وحرية العبث فيه كيفما يريدون ويهوون.

ذلك أن الأطفال بلا تأديب قد يتحولون في نهاية الأمر إلى أشخاص لا تعنيهم ولا تهمهم القيود الاجتماعية، ومثل هؤلاء الأطفال ليسوا أسعد الناس. فالصغار بحاجة ماسة إلى القيود التي يفرضها الوالدان، وذلك لأنهم يكبرون في عالم مملوء بالقيود والحدود، فإذا لم يلقون كيفية التعامل مع قيود تفرض على سلوكهم فكيف تتاح لهم إمكانية البقاء في دنيا الواقع؟! فبدون قيام تركيب معين في حياتهم، يصبحون عرضة للتوقع والانكماش وضياح الهدف والإدمان والكثير من الآفات الأخرى، والتي تؤدي بالنهاية إلى نوع من الانحراف السلوكي والشذوذ والخروج عن القوانين.

فالحب وحده غير كاف إذا لم يكن هناك نظام وقوانين محددة، فهذا المزيج يجعل الأطفال صالحين، فالطفل لا يستطيع احترام أبويه إذا كانا ضعيفين وعاجزين عن اتخاذ القرارات التي تهم حياتهم وحياة طفلهم، وهي نفس المشكلة التي سوف تواجهه عندما يدخل المضمار الاجتماعي وقوانينه.

فالطفل بطبيعته وفي معظم الحالات يكون ذكياً وقوي الملاحظة، فهو يختبر قوة إرادة والديه وصلابتها، فكلما كانت شخصية والديه قوية، من غير قسوة مبالغ فيها، تكون شخصية الطفل قوية ومتماسكة.

إن سلطة الوالدين معناها القدرة على وضع قواعد السلوك وتطبيقها على الدوام، فهذه القواعد هي أساس الأسرة. وهي ضرورية من أجل أحداث التطور السليم، وضرورة التنشيط، والتغذية السليمة، ووضع الطفل ضمن مراحل تربوية توصله إلى مستقبل يكون فيه قادراً على إدارة نفسه وربما مجتمعه.

ولكن من الواضح أن هناك قوانين، تحكم طريقة رسم هذه القواعد، فيجب أن تكون القواعد واضحة غير قابلة للتأويل، بمعنى أن يطلب الوالدان من صغيرهما أن يعرفا المقصود من ذلك، وذلك بشرح تلك الفكرة وذلك القانون، ففكرة الطفل عن نظافة الغرفة ليست أبداً نفس فكرة الوالدين. لذلك فلكي يقلل الوالدان من فرص الشك

والاضطراب، عليهما أن يحددا الواجبات تحديداً واضحاً كأن يطلبوا من الصغير أن يرتب الفراش ويطوي ثيابه ويضعها في خزانته ويعيد الكتب الى الرفوف قبل الخروج، وإذا ما حددت القواعد تحديداً واضحاً، كان من السهل تطبيقها، وفي نفس الوقت تقبلها من قبل الطفل. ومن الضروري أن تكون القواعد معقولة، فعلى الوالدين أن يفهما طاقات التطور لدى الصغير عند وضعهما القواعد، إذ ينبغي أن تتطابق هذه مع سنه، ودرجة فهمه، والظروف البيئية والصحية والنفسية التي يعيشها، وإلا تكون وبالاً عليه وعلى أسرته.

والأساس في كل ذلك هو كيفية التطبيق، فأقوى وسيلة تجعل الصغير يبدل سلوكه ليست وسيلة العقاب، بل الإطراء هو الوسيلة الأكثر صحة، يقول الباحثون إن على الوالدين أن يفتنوا مناسبة أداء الصغير للأعمال الطبية فيعبدان على الفور إلى اطرائه وتشجيعه على أداء هذه الأعمال.

فالوالدان اللذان يفهمان أن أهم شيء في تلقين الصغير حب النظام هو تشجيعه والاعتراف بصنيعه ومكافأته عند أدائه عملاً طيباً، هذان الوالدان إنما يساعدان صغيرهما بذلك على أن يتعاون معهما فهذا النوع من التربية ينتج الانسجام بدلاً من الخصومة وبالتالي يشعر الطفل بأهمية النظام وضرورته في حياته. فالطفل يكون مدفوعاً بحب، واحترام، والديه، واحترام ذاته أيضاً، لأن الأهل عند تعاملهم معه بالاحترام، فإنه يشعر بالفخر، ويقبل على أي عمل بشغف وحماس، لأنه يرى نتائج هذا الفعل الحسن مباشرة.

ويجب أن لا تحمل المكافأة على محمل الرشوة، أي لا تكون شرطاً مسبقاً لقيامه بعمل ما، فالصغير الذي يطلب مكافأة قبل الموافقة على تطبيق إحدى القواعد إنما يريد رشوة، فإذا وافق الوالدان على تقديم مثل هذه الرشوة، فإنهما بذلك يعلمان صغيرهما درساً خطيراً.

والتربية الإسلامية ترى ضرورة المكافأة على فعل الخير الذي يحتاج إلى الجهد مقابل الامتناع عن فعل الشر. لذا من الحكمة أن يقدم الوالدان الجائزة للطفل حين يصبر وحين يقدم على مساعدة الآخرين، ولا فائدة من تقديمها إذا أصر الطفل على سلوكه السيئ، وكما قلنا إن المكافأة تصبح مثل الرشوة حين تُقرن بإعطاء المكافأة للطفل بالاشتراط عليه بالقيام بأعمال معينة صالحة. لأن المعادلة هنا تكون سلبية وعكسية.

وعلى الوالدين أن يعرفوا متى يحجمان عن وضع القواعد من كل النواحي الزمنية والمكانية والحالة النفسية للطفل إلى غير ذلك. فخير للوالدين أحياناً أن يتركوا للحياة أمر تلقين صغيرهما النتائج السلبية المترتبة على أفعاله. ويسمى علماء النفس هذه الطريقة بـ(النتائج المنطقية الطبيعية) وهي أحياناً أقوى أثراً من مجرد تطبيق القواعد، فالصغير الذي يبدد النقود التي أخذها لدفع أجور المواصلات، عليه أن يعود من المدرسة الى منزله سائراً على قدميه. فهناك أمور لا يستطيع الأهل فيها تلقين الحكمة أو التجربة لأطفالهم بل الخبرة هي التي تكون الرادع لهم. ولكن يجب أن لا يكون هناك خطر على حياتهم في مثل هذه الأمور. وهذا يرجع إلى تقدير الوالدين أو المربين.

هناك خطيئة يرتكبها كثير من الآباء والأمهات ألا وهي حماية الصغير من نتائج أخطائه، فالأب الذي يأخذ على عاتقه دائماً تسديد ديون ابنه؛ لكي ينقذه من الدين، إنما يجعل منه طفلاً اتكالياً وغير قادر على تحمل مسؤولية نفسه، وهذا الوالد بالتأكيد لن يستمر في ذلك فيجد هذا الولد نفسه يوماً غير قادر على تحمل المسؤولية وليس له القدرة على مواجهة الأمور الصعبة.

وقد تكون العقوبة أضعف أثراً من المكافأة أحياناً ولكن كثيراً من المعالجين النفسيين يرون أنه ما تزال

للعقوبة مكانتها من حيث تطبيق قوانين البيت والمدرسة. وأنه لا بد من اللجوء الى العقاب إذا ما أخفقت الوسائل الأخرى، مشروطة بمعرفة علمية أي: أن تكون العقوبة على قدر الخطأ. وهذا ما حدده الإسلام في كثير من الأحاديث المروية عن النبي (صلى الله عليه وآله) وأئمة أهل البيت (عليهم السلام) في التربية.

ولكن يجب مراعاة الحكمة عند اللجوء الى العقوبة، فعلماء النفس المحترفون يؤكدون أنّ العقاب المعقول الذي هو عبارة عن إرسال الصغير الى غرفته أو إلغاء امتيازات ممنوحة له أو تعنيفه أو ضربه على مؤخرته، مثل هذا العقاب يكون أقوى أثراً إذا ما انتقدنا فعل الطفل الخطأ وليس هو شخصياً، فمن الخطأ مثلاً القول: إنك طفلة فظيعة. والصواب القول: أظنك قد ارتكبت خطأ فظيلاً لأن الخطأ والعقوبة مرتبطة بالفعل لا بالشخصية، فقد يكون الطفل ممتازاً في كل تصرفاته إلا أنه يرتكب خطأ طفولياً - وهو من حقه - كطفل لأنه لا يستطيع أن يفسر بعض الظواهر والحالات فيجتهدها فيها.

وكذلك الحال إذا طبق العقاب فور عصيان الطفل. فالسرعة في مثل هذه الحالة هي خير معلم للطفل. وإذا ما أبطأ الأهل في العقاب فإن الطفل سوف يتعلم على فعل الخطأ والتهاون في تنفيذ ما يقوله الأهل له وربما يرتكب أخطاء متتابعة نتيجة اعتقاده بصحة فعله الأول الذي لم يعاقب عليه. ويجب أن يكون العقاب بقدر الذنب فهناك ذنوب أشد خطراً من ذنوب أخرى، لذلك فهي تتطلب عقوبات مختلفة حسب الذنب الذي اقترفه الطفل وكما أسلفنا.

وإذا حدث قام الطفل بنفس الخطأ فينبغي أن لا يتكرر العقاب بل من الأحسن التغاضي عنه إلى اليوم الثاني أو عمل ما يشبه الجلسة التي تهيئه لتقبل عقاب قد يوقع به.

ولكن من الواضح أن هناك آباء وأمّهات يمكن أن يطبقوا القواعد تطبيقاً شديداً، ومع ذلك يظلون خاضعين لعبودية الصغير أو الصغيرة، ولم يجد علماء النفس اسماً لهذه المشكلة، ومن أهم هذه الأعراض أن يعتمد احد الوالدين أو كلاهما باسم المحبة الى خدمة الصغير والاستكانة لكل طلباته. فمثل هذا العمل يحول واجبات التربية من قبل الوالدين الى استرقاق. ويجعلون الطفل وكأنه هو الملك وهم العبيد له فعندما يكبر الطفل يأخذ هذا الطبع معه إلى المجتمع ولكنه سوف يواجه حقيقة مرة لأنه لن يجد ذلك في الواقع، فينشأ فاشلاً.

إن محبة الطفل شيء يشترك فيه كل أب وأم سواء أكانا أرقاء للطفل أم غير أرقاء. ولكن هنالك فرقاً كبيراً بين محبة هذه الفئة لأطفالها ومحبة تلك. فمثلاً من المهم أن لا تؤدي الأم عمل أولادها نيابة عنهم بل يجب أن تعودهم على الاعتماد على أنفسهم وربما يكون ذلك هو المحبة الحقيقية لأنها ستعاني من ذلك كثيراً بينما تلك التي تنوب عن طفلها في حل واجبه لن تتغيب أبداً.

ولعل من أهم مخاطر الإسراف في تدليل الصغار هو أن تجد الأم نفسها مع الأيام تشكو مر الشكوى من جراء تزايد مطالبهم. مثلاً إذا تعلم الطفل أن يبكي في كل مرة يخرج فيها الوالدان لوحدهما الى النزهة، أو كلما حاول أحدهما الاسترخاء في مقعده، فقد ينتهي بهما المطاف الى ترك عادة الذهاب الى النزهة أو محاولة الاسترخاء، وهذا يولد في نفس الوالدين شعوراً مكبوتاً بالغضب. ومثل هذا الغضب لابد من أن يقف حجر عثرة في طريق التربية السليمة ويؤدي إلى التحايل والضجر من الأولاد والكلام أمامهم.

وإذا ما حرص الوالدان على مراعاة حاجاتهما المعقولة مع مراعاة حاجات الصغار أيضاً، وإذا كانا صادقين مع نفسيهما فإن الصغار سيستفيدون من ذلك على المدى البعيد. وذلك بإيصال الفكرة كاملة إلى الطفل لكي

يستوعبها ويضعها ضمن أولويات حياته الحالية والمستقبلية عندما يصبح أباً أو أمّاً.

التوازن في التربية هو الأساس

إن أكثر المشاكل التي يتعرض لها الطفل سببها الإفراط والتفريط في التربية وحتى نستطيع تجاوز معظم هذه المشكلات علينا الالتزام بمبدأ الإسلام في التربية وهو: (خير الأمور أوسطها) وكما يقول سبحانه وتعالى: (وجعلناكم أمة وسطا لتكونوا شهداء على الناس)

يقول الإمام الشيرازي في هذا المجال: (الأبوان المعتدلان في التربية بلا مسامحة، ولا إفراط بدون عصبية وليونة، فهما يهيئان المناخ الملائم لنمو الطفل نمواً صحيحاً خالياً عن التعقيد والانفلات). ويقول في موضع آخر (إن كلاً من التشديد والتساهل في أمور الطفل يسبب له أمراضاً مستقبلية).

فعلى الأبوين في تربيتهم لأولادهم أن يسلكوا المنهج التربوي الإسلامي بالالتزام بالوسطية في كل الأمور فلا إفراط ولا تفريط والوالدان بمقدورهم أن يكونا حازمين وودودين في آن واحد.

ركن الطفل

الأسرة وانحراف الأحداث

تعتبر الأسرة نواة المجتمع وأفرادها هم اللبنة الأساسية لتكوين هذا المجتمع وكلما كان الأفراد أصحاء ويتمتعون بصحة نفسية وجسمية جيدة كان المجتمع قوياً ومتماسكاً، أما إذا حدث العكس فإن المجتمع سينهار. فأى مجتمع لا يخلو من حالات الانحراف التي تصيب أفرادها ولكنها تتفاوت في شدتها وقوة حضورها بين مجتمع وآخر.

وقد عرف علماء الاجتماع انحراف الأحداث بأنه موقف اجتماعي يخضع فيه صغير السن لعامل أو أكثر من العوامل ذات القوة السببية مما يؤدي إلى السلوك غير المتوافق.

ووصف الانحراف بأنه (موقف اجتماعي من شأنه أن يستجمع حالات الانحراف الإيجابي والسلبي). ويعرّف بعضهم الأحداث المنحرفين (بأنهم ضحايا الظروف والاضطراب الاجتماعي لأسباب متعلقة بالانخفاض الكبير لمستوى المعيشة الذي يعيشون في ظله، أو هم ضحايا مزيج من هذا وذاك).

وتعد هذه المشكلة من أهم المشكلات بالنسبة لعلماء النفس والتربية والاجتماع والخدمة الاجتماعية والقانون وبالنسبة لرجال الأمن، وذلك لأن هذه المشكلة تسبب هدرًا في الطاقات البشرية، وانتهاكاً للقيم الاجتماعية والأمنية، لذا يتزايد الاهتمام بمتابعتها وتقصي أسبابها ومحاولة تدارك آثارها السيئة وعلاجها، واتخاذ الإجراءات الوقائية للتقليل من احتمالات حدوثها.

فالأحداث هم نواة المجتمع البشري، ومرحلة الحداثة، تعتبر الخطوة الرئيسية لبناء شخصية المراهق فالحدث في هذه المرحلة يكون معرضاً لأن يتأثر بأي شيء يمر عليه سواء أكان جيداً أو سيئاً، وأي جهد يوجه لرعايتهم وحمايتهم هو في الوقت نفسه تأمين لمستقبل الأمة وتدعيم لسلامتها.

مظاهر المشكلة

تتعدد المظاهر السلوكية لهذه المشكلة ومن أهمها التمرد والعنف والتخريب والتدمير والقسوة والعداية، والسرقة والنصب والاحتيال والتزييف، كذلك الانحرافات السلوكية وهتك الأعراض وتعاطي المسكرات والمخدرات وإدمانها، وكل هذه المظاهر تعيق تقدم المجتمع وازدهاره.

أسباب المشكلة

أسباب جسمية ونفسية

وتتمثل ببعض أوجه القصور العضوي كالإعاقات الجسمية والطرفية والعقلية والإصابة بالأمراض وتأخر النضج مما يؤدي إلى مشاعر النقص والعجز والرغبة في التعويض الزائد وبصورة شاذة وهذه الأسباب تدفع بالحدث إلى الجنوح وسلوك سلوكيات شاذة وغير مألوفة بالنسبة للمجتمع فالحدث بهذا التصرف يريد أن يلفت الانتباه ويصبح محور اهتمام المحيطين به .

أما الأسباب النفسية فتتمثل في الشعور بالعجز والحرمان المادي والعاطفي والتعويض عنه بالعدوان لتأكيد الذات والشعور بالتهديد وعدم الأمن وبالتوتر والقلق . فكل هذه الأزمات والصراعات النفسية تؤدي إلى انحرافات سلوكية كإدمان المخدرات، وعدم ضبط النفس، والأثانية وعدم التبصر والاستهتار مما يؤدي بالتالي إلى انحراف الحدث وتهميشه من قبل المجتمع.

أسباب أسرية ومدرسية

أكد الباحثون في مجال الدراسات النفسية والاجتماعية أن معظم حالات الانحراف ترجع إلى البيئة التي ينشأ فيها الطفل، وتعتبر الأسرة الخلية الأولى المسؤولة عن الطفل ونشأة وتكوين الأسرة هي المسؤولة عما يصيب الطفل من انحراف لأنه يتلقى عن طريقها القيم والعادات والنظرة إلى الحياة والمجتمع. فهي الصلة التي تربطه بالمجتمع فيما بعد لأن الأسرة هي التي تحدد المعالم الأولية لشخصية الفرد فكلما كانت الأسرة تحتضن الطفل وتكون له عوناً على مواجهة المشاكل التي تواجهه في حياته كان أكثر قوة عندما يكبر.

أما البيئة الثانية، فهي المدرسة، وتتميز بكونها غير منضبطة وغير محددة كالأسرة ولا يستطيع التهرب منها، وفي ظل هذه البيئة يتعرف الحدث إلى رفاق آخرين، وقد يتجه الحدث إلى بيئة الحرف والمهن، التي يواجه فيها مجتمعاً جديداً، وقد تبرز بعض الصعوبات التي قد تؤدي إلى السلوك المنحرف، فعدم تكيف الحدث داخل الأسرة سيقوده بالأرجح إلى عدم التكيف خارج الأسرة حيث يحتك الحدث بالآخرين وما ينتج عن ذلك من مشاكل.

وهناك عاملان أساسيان يؤديان بالحدث في أغلب الأحيان إلى الانحراف والإجرام وهما:

الجانب المادي: ويقصد به غياب أحد الوالدين أو كلاهما لأي سبب من الأسباب، وغياب العنصر المهم في رعاية الحدث وحمايته وتوجيهه.

فالأسرة التي لا تستطيع أن تقوم بمسؤوليات تربية الأطفال، وإشباع حاجاتهم ورغباتهم تخلق من أطفالها

أفراداً عديمي الفائدة ولا يصلحون لفعل أي شيء مفيد للمجتمع.

ويعتبر تفكك الأسرة، وتصدها السبب الرئيسي والمباشر لإحتراف الأحداث، وقد تبين في بعض الدراسات حول الأحداث المنحرفين أن أغلب هؤلاء هم من والدين مطلقيين أو منفصلين، والأغلبية من الأسر التي فقدت أحد الوالدين، وفي مجمل الدراسات يتبين أن لتصده الأسرة تأثيراً كبيراً على شخصية الحدث وتحديد سلوكه، وتصرفاته في المستقبل، فالأسرة تعمل كوحدة ترعى وترشد الأطفال حتى تتكون شخصيتهم بطريقة صحيحة، وأي تفكك أو كراهية من قبل الوالدين ينعكس أثره على المنهج التهديبي للحدث وانحرافه نحو الإجرام.

الجانب المعنوي للأسرة: إن التقارب الفكري والتفاهم الدائم في الأسرة في جو تسوده المحبة والوئام يخلق أحداثاً متكاملية البناء يخرجون إلى المجتمع بعقل سليم وتفكير صحيح، وبالتالي فالأسرة السليمة تنتج مجتمعاً سليماً فكلا الوالدين إذا كانا متفاهمين بعضهم مع بعض، سوف يكون سبباً في هدوء الطفل ونمو شخصيته من غير عقد نفسية.

أما الأسرة التي يسودها سوء التفاهم فينعكس ذلك على شخصية الأولاد بالإضافة إلى أن جهل الوالدين بأسس وأساليب التربية الصحيحة والسليمة وتكون الخلافات العائلية مستمرة كل ذلك يمنع الحدث من التطور الطبيعي في شخصيته ويقوده إلى الإحتراف.

فالأسرة يجب أن تكون منبع الأمان ومهبط الحنان، ومصدراً لإشباع الحاجات والمتطلبات، لجميع أفرادها، وقد أثبتت الدراسات أن أغلب المنحرفين نشؤوا في بيوت يسودها التناقض وعدم الإِسْجَام والاضطراب في علاقات أفرادها. فالحدث يرنو لأن يكون محوراً لاهتمام الأهل فهو لا يحب أن يكون مهملاً من قبل أهله ولهذا السبب فهو يلجأ إلى أصدقاء السوء الذين يجرونه إلى المهالك.

ويرى بعض الباحثين حول الأحداث الجانحين أن هؤلاء الأحداث لم يتسن لهم أن يروا الأب والأم الصالحين كي يتقمصوا شخصياتهم، فلا الأب ولا الأم قاما بدورهما الصحيح والبناء كي يُعجب الطفل بهما.

كما قد يكون الوالدان على قدر كبير من التفاهم والوئام، إلا أنهما يعانيان من نقص في الدراية والمعرفة في شؤون التربية السليمة ففي هذه الحالة على الوالدين أن يبحثا عن وسائل لزيادة معرفتهم بالتعامل مع مثل هذه المشاكل في حال حدوثها. فكما أن الوالدين يمكن أن يكونا مصدر سعادة وأمان وهناء، يمكن أن يكونا مصدر تعاسة وشقاء يؤدي إلى الانحراف فقد تتبلور المعاملة القاسية إلى درجة الحرمان إلى دافع للحدث للانتقام والسرقة. وقد تكون لينة متساهلة زيادة عن اللزوم، فتولد لديه شخصية ضعيفة ومهزوزة وغير قادرة على مواجهة الصعاب، وكذلك عدم وجود نظام ثابت نسبياً في المعاملة فتارة قسوة إلى آخر الحد، وتارة زيادة في التساهل، فلا يدرك الحدث معنى هذه التصرفات ولا يفهمها ولا يعتاد عليها. وقد أثبتت الدراسات أن ٤٠% من هؤلاء الأحداث المنحرفين هم ضحايا عدم الانضباط وعدم النظام، وعدم وجود التربية المتوازنة والتصرفات الصحيحة. وفي هذه الحالة تضطرب شخصية الحدث ولا يعرف ماهو الصبح من الخطأ، وتتكون لديه شخصية مزدوجة لأنه يتعرض للتساهل والشدّة في الوقت نفسه.

أسباب اقتصادية

يعتبر الوضع الاقتصادي السيء للأسرة من أهم الأسباب التي تؤدي بالحدث إلى القلق والاضطراب فالوضع المالي السيء يسيطر على الجو العام للأسرة، وهذا الشعور بعدم الأمان والقلق والخوف من المجهول يخلق في الحدث النزعة إلى الانحراف والإجرام. وتدفع الظروف المادية للأسرة إلى السكن في أماكن مزدحمة وغير صحية وعادة ما تكون هذه المناطق مزدحمة بكافة شرائح المجتمع وتكثر فيها حالات الانحراف والسرقة والإجرام وقد تسكن الأسرة الكبيرة في بيت صغير مما يجعل الأمور الصحية غير متوافرة والراحة منعدمة فيضطر الأولاد لتترك المنزل والجوع إلى الشارع حيث يصادقون أصدقاء السوء، بالإضافة إلى أن الأماكن المزدحمة بالسكان تخلق توتراً نفسياً مما يجعل النزاع أمراً سائراً باستمرار ويصبح الإشراف على الأولاد ومراقبته بشكل كاف من الأمور المتعسرة، وهذا ما يجعلهم يتسكعون في الشوارع والأزقة حيث رفاق السوء الذين هم أيضاً يعانون من الفراغ وعدم الراحة النفسية فيجتمع هؤلاء الأحداث وتخلق بينهم صداقة وتكون هذه الجماعة لديها مشتركات وولاءات بعضهم إلى بعض وتكون لديهم نفس الميول كتعاطي المخدرات أو اللجوء إلى السرقة وغيرها من السلوكيات المنحرفة.

لذا فإن سوء الأحوال المادية التي قد تتحكم بالأسرة، وغلاء المعيشة وارتفاع الأقساط وكذلك عدم قدرة الأهل على دفع أقساط التعليم لأبنائهم سوف يؤدي بالأولاد إلى الضياع والانحراف. وقد تدفع الضائقة المالية بالوالدين للعمل معاً للقيام بالأعباء المادية تجاه الأسرة فتتعدم الرعاية الدائمة والمباشرة والرقابة على الأسرة وتأمين الراحة النفسية للأحداث، وهذا الضعف في الرقابة قد يكون سبباً في الانحراف وحرمان الحدث من أبسط مستلزمات التربية السليمة والاحتواء العائلي فالحدث يفعل ما يشاء من دون رقابة تذكر فهو لا يعرف الانضباط بسبب غياب الأهل في العمل وسوف يعمم هذا الأمر على حياته كلها.

الوقاية من المشكلة

في حال حدوث مثل هذه المشاكل فيجب اتخاذ بعض الإجراءات الوقائية والنفسية والاجتماعية والتربوية ومن بينها رفع مستوى المعيشة وتوفير الحد الأدنى من الحقوق الأساسية للإنسان من حيث الإسكان فمن المفروض أن تكون هناك مؤسسات توفر للعائلات الكبيرة مساكن كبيرة أو حسب عدد أفراد العائلة، والرعاية الاجتماعية والصحية. والجدية في تعميم الخدمات النفسية والإرشادية والتوجيهية والعلاجية للأسر والأطفال والمراهقين والشباب، بالأحياء السكنية والمؤسسات التعليمية.

أما علاج المشكلة فتتعدد الأساليب والطرق ولكن ينبغي التركيز على تقويم السلوك العدواني بسلوكيات بناءة والعمل على إزالة أسباب الإحباط ومصادر الضغط والقلق والتوتر الانفعالي، وحل الصراعات النفسية عن طريق استخدام التربية الدينية وسرد القصص والأحاديث الدينية التي تقوي علاقة الحدث بالله سبحانه وتعالى.

ويبقى العلاج الأفضل بيد الأسرة فهي انطلاقة أولى للحدث إلى الحياة وهي تمثل المجتمع الصغير بالنسبة إليه، ومن خلاله ينطلق إلى المجتمع الكبير حاملاً معه ما كسبه من المجتمع الأول، والانحلال في المجتمع هو نتيجة لانحلال الأسرة وتفككها، فالأسرة لا تنقل القيم المقبولة اجتماعياً وأخلاقياً إلى الجيل الجديد فحسب بل إنها تحمي الطفل من التأثير بأنماط منحرفة، وكلما ازدادت العائلة تفاهماً وترابطاً وتكاملاً كلما نجحت وظيفتها كدرع

يمنع عن الحدث التأثيرات الضارة التي تنشأ في المجتمع المحلي والتي تؤدي إلى انحراف الحدث ومن ثم الأسرة فالمجتمع. ولا يكون ذلك إلا بحماية الأسرة من الخلافات ورفع مستواها المادي لإشباع حاجات أفرادها ورغباتهم وتوجيههم في الطريق الصحيح، ومن ثم توجيه الحدث وأعداده إعداداً سليماً لبناء مجتمع صحيح ومتناسك، وصولاً إلى الأمة الفاضلة. ويتم هذا عن طريق إنشاء مننديات رياضية أو ترفيهية خاصة بهؤلاء الأحداث لأن هؤلاء يحبون أن يكون لهم مكان خاص بهم ونشاطات متميزة تميزهم عن غيرهم من شرائح المجتمع.

وعن طريق الأسرة يمكن للحدث أن يرسم فلسفة جديدة لحياته، ومساعدته على إشباع حاجاته النفسية المحببة، وعلى استثمار طاقاته واستعداداته في دراسة ملائمة أو مهنة مناسبة وإرشاد الوالدين إلى الأساليب الصحيحة والسوية في تنشئة الأبناء وتجنبيهم مواقف الإحباط والصراع، وتوعيتهم على الآثار السيئة للأساليب الخاطئة، وحثهم على تفهم حاجات الأبناء وتحذيرهم من استخدام القسوة والعقاب العنيف مع الجانحين.

ركن الطفل

الطفل والطبيب والأدوية (نصائح عامة للأم)

مع الطبيب

- لا تكذبي على ولدك وتقول له مثلاً: إنه لن يتألم إذا شكك الطبيب بالإبرة، إذ سيصعب عليك فيما بعد أن تستعيدي ثقته. لكن ليس من الضروري أن تخيفيه وترعبيه من الإبرة قبل عدة أيام.
- أجلسي طفلك على ركبتيك خلال زيارتك للطبيب وخلال المعالجة. إذا كنت لا تستطيعين، لا تتركي يده، لأن ذلك يجعله أكثر اطمئناناً.
- خذي معك دائماً لعبته المفضلة لأنها تسليه وتحضر الطفل نفسياً لما سيفعله الطبيب معه، لأنها تتلقى العلاج أولاً كنموذج.

الأدوية

- جهزي بعضاً من مشروب طفلك المفضل ليشربه بعد الدواء فيزيل طعمه الكريه وعديه بمكافأة أو هدية إذا ما تناوله بمفرده.
- يتناول الولد دواءه من دون مشاكل إذا شعر أن أمه لن تغير رأيها وليس له خيار في ذلك. كوني إيجابية وحازمة، فهو سيتعاون معك حتماً. لا تشعري بالذنب لأنك تجعلينه يتناول هذه الأشياء الكريهة. لا يجب أن تمنحيه أي خيار آخر.

- مهما كان عمر الطفل اشرحى لولدك ماذا ستفعلين؟ وماذا تنتظرين منه؟ ولماذا؟ كوني حازمة وسريعة. واجعليه يرى على الروزنامة عدد الأيام التي سيتناول فيها العلاج، واشطبيها تدريجياً كلما مر يوم.
- ادعي لطفلك الصغير أنك ستبدأين بإعطاء الدواء لأخيه الأكبر أولاً ثم يأتي دوره.
- يسهل إعطاء الدواء للرضيع. يمكنك أن تضعي العيار المناسب من الدواء في مصاصة الرضاعة وتضعينها مباشرة في فم الولد.
- اطلبي بلطف من طفلك أن يسد أنفه حتى لا يشعر بطعم الدواء.
- إذا كان طعم الدواء مرّاً بالنسبة للطفل، حاولي أن تعطيه إياه بينما يمص حبة ملبس أو بوظة أو مصاصة.
- إذا كان طفلك يصرخ عندما تقطرين له الدواء في عينيه أو في أذنيه، افعلي ذلك عندما يكون نائماً فهو لن يشعر بأي شيء.
- لا تمزجي الدواء مع طعام الطفل أو شرابه إلا بموافقة الطبيب. احذري دائماً من تذويب الدواء في شراب ما فقد لا ينيهه طفلك كلياً.
- عندما تقطرين له الدواء في أذنه، دعيه يركز اهتمامه على شيء ممتع، كالتلفزيون مثلاً. أما قطرة العين، فهناك طريقة سهلة لتقطري لطفلك، دعي طفلك يتمدد، ويغمض عينيه. ضعي نقطة الدواء في زاوية العين الداخلية، هكذا عندما يفتح عينيه، سوف تتسرب نقطة الدواء من تلقاء نفسها إلى القرنية.

ركن الطفل

تهيئة الطفل إلى المدرسة

الإعداد الجسدي

يجب اجراء فحص طبي شامل للطفل قبل الدخول إلى المدرسة يشمل الكشف على قلبه للتأكد من سلامته وقدرته على اللعب والجري والمشاركة في كامل النشاطات. كما يجب الكشف على الصدر لاكتشاف إمكانية وجود أي مشاكل في الحساسية. والتأكد من سلامة السمع كي يتمكن من الإصغاء للشرح. وكذلك من الضروري التأكد من سلامة الرؤية كي يتمكن القراءة ورؤية اللوح بصورة جيدة.

الإعداد النفسي

يبدأ الإعداد النفسي من الصفر منذ السنوات الأولى للطفل وحتى ذهابه إلى المدرسة، من خلال رواية القصص على مسامعه والتي تقربه شيئاً فشيئاً من فكرة الانتقال إلى مكان آخر حيث يلتقي برفاق يلعب معهم ولا مانع أن جعلت من المدرسة مكافأة له على حسن تصرفه وسلوكه وليس عقاباً للتخلص من شقاوته. ويمكن مساعدة الطفل على التعامل من خلال القيام بالعمليات الحسابية كجمع بعض الأرقام وتشجيعه عند نجاحه في اكتسابها.

كما على الأم أن تقوم بمساعدة طفلها في الاعتماد على نفسه في ارتداء ملابسه صباحاً وتناول طعامه من دون الاعتماد عليها، كي يتمكن من القيام بذلك وحده في المدرسة.

أهمية الفطور

يجب أن تتوفر في وجبة الإفطار كافة العناصر الغذائية المهمة وخاصة البروتينات، لأن هذه الوجبة تساعد على التركيز الكامل داخل الصف وتؤهله للمشاركة في النشاطات المختلفة سواء أكان ذلك في الصف أم في الملعب. من دون أن يشعر بالتعب أو بالجوع مع مراعاة ضرورة عدم الضغط عليه كي يتناول شيئاً رغماً عنه، ولا تبدأ الأم يومها بالشجار حول تناول الطعام.

مشاكل الطفل في المدرسة

قد يواجه طفلك بعض المشاكل كالانطواء والخجل وصعوبة الاختلاط مع الآخرين، وهؤلاء الأطفال هم غالباً وحيدون في العائلة أو أن انشغال الأب أو الأم لم يترك لهم مجالاً للاختلاط في الحياة الاجتماعية. وهنا لابد من القول بأن المدرسة في هذه الحالة ستكون علاجاً فاعلاً للتخلص من هذه الانطوائية بشرط حسن استقبال الطفل ومساعدته من خلال منحه الوقت الكافي للاحتكاك بالأطفال الآخرين، لتكوين صداقات معهم. ويمكنك مساعدة الطفل أيضاً في المنزل من خلال الإكثار من زيارات الأقارب حيث يجد في منازلهم أطفالاً في سن متقاربة معه أو في حدائق الأطفال ومراكز اللهو لتشجيعه على المشاركة في الألعاب الجماعية التي تعلمه كيفية التعامل واللعب كفريق واحد كما يجب أن تسمح له بدعوة زملائه إلى المنزل والسماح له أيضاً بزيارتهم. ولا تتردد في الجلوس بالقرب منه لدى عودته للاستماع إلى (مغامراته) الرائعة التي يقصها على مسامعك وكيف كان (البطل) في هذا اليوم العظيم! ويمكن من خلال الحوار مع طفلك قراءة مشاكله في نبرة صوته. فقصصه عن زملائه قد تظهر لك مشكلة ما، وهنا يأتي دورك في تشجيعه على حب رفاقه مع ضرورة عدم تشجيعه على التصرف بدوانية بل عليه حب النظام وطاعة القوانين وغيرها من الصفات الجميلة التي تبعده عن حالة الفوضى النفسية، فهو غير مستعد لهذا الكم من الاضطرابات. ألا يكفيه الذهاب إلى المدرسة؟!.

ومن بين المشاكل التي يعاني منها الطفل مثل قوله: (هل تعلمين أمي أنني لا أرى اللوح بوضوح؟ أريد أن اجلس في الصفوف الأولى! لا أفهم شرح المدرس لذا احتاج إلى دروس خصوصية..). وهنا، تزيد دقات قلبك، تتوتر أعصابك وتبدأ دوامة الآباء في البحث عن الحل خاصة وإن هذه المشاكل لا تنتهي على مدى العام.

اعلمي أن شكواه من عدم رؤية اللوح من أهم ما يمكن أن تصغي إليه، لأنها شكوى صادقة، ولا تفسري الأمر على أنه رغبة في الجلوس في الصفوف الأولى من دون الانتباه إلى الأسباب الحيوية التي تكمن خلفه؟ ألا يمكنك مثلاً أن تراقبي نظره؟ فقد يعاني من مشكلة في الرؤية من دون علمك وأنه بحاجة إلى نظارة!

دور المعلمة والأهل

على المعلمة أن تراعي احتياجات الأطفال وان لكل منهم طريقته وطباعه التي تحتاج إلى معاملة خاصة فيه، وانها بديلة عن الأم لذا يترتب عليها منح الطفل الحنان والأمان والتخفيف من المعاناة الناتجة عن انسلاخه عن المنزل.

يجب أن يعلم كل أب وأم، انهما والمدرسة فريق واحد، مما يمنعهما من التوجه إلى المدرسة بمناسبة أو من دونها للتذمر من العلامات المتدنية التي حاز عليها الطفل، أو لوم الإدارة لأن طفلها تشاجر مع زميل له، بل لابد أن تعرف عيوب أولادكم ومحاولة اصلاحها من خلال رعايتهم ومنحهم الوقت الكافي للحماية والشعور بالأمان والحب، فالحب بمعناه الشامل يوقظ المشاعر الإنسانية.

ركن الطفل

الحساسية عند الطفل

معظم الأطفال لديهم نوع من أنواع الحساسية، ومن المعتقد أن الحساسية سبب لعدة أمراض شائعة كالأكزيما والربو وحُمى القش. وتعاني عائلة الطفل كثيراً من هذه الحالات. وبالتالي فإنها وراثية إلى حد ما. وتظهر عوارض الحساسية لدى الأشخاص الذين يعانون منها عند اتصالهم بالأشياء التي تسبب الحساسية لديهم كالتراب وفراء الحيوانات. ولكن غالباً ما تكون المادة المسببة للحساسية غير واضحة، كما هي الحال بالنسبة للأكزيما بشكل خاص. ومن غير الممكن في أغلب الأحيان تجنب الأشياء التي تسبب الحساسية لأنها موجودة في كل مكان من البيئة المحيطة بنا (الغبار والتراب ولقاح الأشجار.. الخ). لذلك فإن العلاج يهدف إلى كبت أعراض حالات الحساسية.

على أية حال، فإن الأطفال والأولاد الصغار الذين ينتمون إلى عائلات ذات تاريخ حافل بالحساسيات من المحتمل جداً أن تظهر لديهم أعراض الحساسية ضد الطعام. وقد أصبح من المعتقد أن اتباع نظام تغذية سليم في وقت مبكر من حياة الطفل يمكن أن يساعد على منع حدوث الحساسيات في وقت لاحق.

أما بالنسبة للحساسية من الطعام فمن الممكن أن تنشأ لدى الطفل الرضيع أو الولد الصغير، لاسيما إذا كان ينتمي إلى عائلة تعاني من الحساسية، وبالتالي تتسبب في ظهور عدد من الأعراض مثل الإسهال والتقيؤ وسوء اكتساب الوزن والمغص والأكزيما والسعال والزكام المتكررين أو المستمرين.

أما الأطعمة التي من المحتمل أن تسبب هذه الأعراض فهي حليب البقر والبيض والمكسرات ومنتجات القمح، رغم أنه لا توجد أطعمة كثيرة أخرى يمكن أن تسفر عن مشكلة من وقت لآخر. إن الأعراض المذكورة أعلاه يمكن أن تكون نتيجة أسباب أخرى كذلك ومن المهم أن لا نقوم بتغييرات كبيرة في برنامج غذاء الطفل دون استشارات الطبيب المختص.

إن معظم الحساسيات ضد الطعام مؤقتة فإذا أشار الطبيب المختص باتباع نظام حماية خاص للطفل يمكن الرجوع إلى نظام غذائي عادي كامل بعد حوالي السنة. ويشكل رد فعل بعض الأطفال عند تناولهم البيض لأول

مرة مثلاً جيداً على الحساسية المؤقتة ضد الطعام. فخلال بضع دقائق يظهر الطفح الجلدي في كل مكان من جسم الطفل ويتورم وجهه إلى درجة تدعو للقلق. ومن حسن الحظ أن هذه الحالة تخمد خلال ٣٠ دقيقة تقريباً. ولكن تجنبي إعطاء البيض لطفلك لمدة ٦ أشهر على الأقل.

نصائح عامة للأم للوقاية من أمراض حساسية الطفل

لا توجد طريقة معينة لمنع نشوء أمراض الحساسية عند الأطفال. ولكن إذا كانت العائلة تعاني من مشاكل الحساسية، وخاصة إذا كان الأهل الأقربون يعانون كثيراً من ذلك فإن اتباع الخطوات التالية من الممكن أن يساعد على الوقاية من الحساسية أو تخفيف عوارضها.

- ١ - أرضعي طفلك رضاعة طبيعية (من الثدي) لأطول مدة ممكنة.
 - ٢ - لا تعطي طفلك حليب البقر قبل بلوغه الشهر السادس. وكذلك فإنه من الأفضل عدم إعطائه حليب البقر قبل بلوغه شهره التاسع.
 - ٣ - إذا كنت ترضعين طفلك من ثديك واضطرت إلى إعطائه مركبات غذائية إضافية فأعطيه مركب الصويا واستشير الطبيب، ولا تستعلمي المركبات الغذائية العادية إذ أنها تعتمد على حليب البقر.
 - ٤ - أخرجي إعطاء الأطعمة الجامدة لطفلك ما أمكنك ذلك. ولا تعطيه هذا النوع من الطعام قبل بلوغه شهره الرابع بكل تأكيد. ويفضل ألا تباشري بذلك قبل بلوغه شهره السادس.
 - ٥ - تجنبي إعطائه منتجات القمح والبيض حتى بلوغه شهره التاسع.
- استخدمي مشتقات الأرز المطحون والأطعمة التي تحتوي على لحم الغنم المسحوق وكذلك الفواكه (غير الحمضية) والخضار في البداية. ومن المستحسن أن تكثفي في البداية بأنواع محدودة من الأطعمة وأن تزيدي الأنواع تدريجياً.
- إذا كانت لديك أي شكوك مهما كانت صغيرة أو كبيرة فاستشيري الطبيب المختص دون تأخير.

ركن الطفل

طبيب الطفل

كيف تعتنين بأسنان طفلك؟

لعل البعض لا يعرف أن العناية بأسنان الطفل يجب أن تبدأ منذ الأشهر الأولى للحمل حيث أن أول بواذر تصور الأسنان عند الإنسان تظهر في الأسبوع السادس أو السابع من الحياة الرحمية وطول الجنين حينها لا يتجاوز ١٠ - ١٤ سم. ويستمر نمو وتطور الأسنان المؤقتة بعد ذلك حيث يتم تشكل نسبة كبيرة من ميناء الأسنان المؤقتة نموها بعد الولادة أيضاً ويبدأ منذ الولادة تشكل الأسنان الدائمة تحت براعم الأسنان المؤقتة فلو أخذنا صورة شعاعية بانورامية لطفل لم يبرز في فمه أي سن بعد عمر خمسة أشهر مثلاً لو وجدنا إن تيجان أسنانه المؤقتة قد اكتمل تكلسها تقريباً وكذلك نلاحظ بدء تشكل بعض براعم الأسنان الأمامية الدائمة أي أن الفم

خال من أي سن والفك يحوي براعم أسنان مؤقتة وبراعم أسنان دائمة تحتها. ثم تتابع الأسنان الدائمة تشكلها وتكلسها حتى يتم تكلس جميع الأسنان الدائمة في عمر ١٠ - ١٢ عاماً تقريباً وباكتمال تكلسها تصبح غير قابلة لأن تأخذ أو تعطي شيئاً من المواد الكلسية لأنها خالية من الأوعية الدموية لذلك فالمقولة التي تقول أن الأم تخسر في الحمل سنّاً من أسنانها، مقولة خاطئة وبمعنى آخر فالعظم هو الذي يستفيد من المواد الكلسية التي تأخذها الأم الحامل سواء أكان عن طريق الأدوية أم الأغذية. بينما أسنانها لا تخسر شيئاً من كلسها وقد تتضرر أسنان الأم الحامل في فترة الحمل لكن لأسباب ثانوية كالأقيعاء التي تجعل الوسط الفموي حامضياً أو تنوع غذاء الحامل أو هبوط مقاومة جسمها نتيجة اضطرابات نفسية وهرمونية وغذائية وغيرها.

من هنا نستنتج أن أي دواء أو غذاء يحوي مواد كلسية يُعطى للأم بغية تقوية أسنانها لا يفيد أسنانها لأن تكلسها يكون قد اكتمل (ما عدا ضرس العقل الذي يكتمل تكلسه في عمر ٢٠ - ٢١) بل يفيد عظامها وأسنان جنينها التي تكون في طور التشكل ومن هنا يجب أن ننتبه إلى خطورة استخدام بعض الأدوية في هذه الفترة بالذات وفي السنين الأولى من عمر الطفل كالتراسيكلين مثلاً حيث يترسب التتراسيكلين في النسيج العظمي وفي نسيج السن أيضاً ويرافقه ذلك في كثير من حالات سوء تكون الميناء والذي يؤدي إلى اصطبغ ميناء الأسنان، أما شدة الاصطبغ ونسبة سوء التكوين فيعتمد على الكمية المتناولة من التتراسيكلين. وهذا التلون يتراوح عادة بين اللون الرمادي الفاتح - أو الأصفر - إلى اللون الرمادي القاتم وهذا التلون يبقى دائماً، وبالتعرض للنور تصبح الأسنان أكثر قتامة في لونها وحين يتعرض القسم المينائي المصطبغ لأشعة الشمس يصبح ذا لون بني ويزداد هذا اللون قتامة كلما تقدم الطفل بالعمر.

فللعناية بأسنان الطفل يجب الاعتناء بغذاء الأم الحامل ابتداءً من الأسابيع الأولى للحمل واستمراراً حتى نهاية الحمل وكذلك تغذية الطفل جيداً وعدم حرمانه من المواد الأساسية في تكلس الأسنان (كالبيض والحليب ومشتقاته) ومراعاة الوصايا التالية:

١- تعويد الطفل على مسك فرشاة أسنان صغيرة خاصة به حتى قبل أن يكتمل بزوغ أسنانه وتركه يحاول تقليد الكبار في التنظيف وعندما يكبر قليلاً نعوّده على أن ينظف أسنانه بعد كل وجبة طعام وخاصة قبل النوم. ومن المفضل استعمال معجون الأسنان الذي يحتوي على الفلورايد.

٢ - إن تناول السكريات بحد ذاته غير ضار بل على العكس يغذي الطفل ولكن بقاء هذه المواد السكرية وخاصة اللاصقة منها والشكولا على الأسنان هو الذي يؤدي إلى نخر الأسنان لذلك من الضروري مراقبة تناول السكريات (وخاصة قبل النوم) وحث الطفل على تنظيف أسنانه بعدها حتى يتخلص تماماً من كل أثر (وخاصة السطوح الطاحنة والملاصقة للأضراس) أي نتفحص أسنانه بعد التنظيف ونطلب إليه إعادة التنظيف إذا لم يكن كاملاً.

٣ - يجب عدم إنهاء الطعام بالحلويات بل يستحسن أكل جزرة أو تفاحة بعدها وكذلك الشاي يجب أن يكون بعد الحلوى لا قبلها وقد يعترض البعض بأنه لا طعم للشاي بعد الحلويات ولكن بعد تكرار التجربة يصبح الأمر طبيعياً ومستساغاً خاصة إذا علمنا أن الشاي يغسل الأسنان ويخلصها من كمية لا بأس بها من الحلوى العالقة بها.

٤ - عدم كسر أي شيء صلب بالأسنان (كالمكسرات مثلاً).

٥- زيارة طبيب الأسنان قبل أي شكوى لإجراء الفحوصات الدورية وإقامة علاقة ودية بين الطفل وطبيب الأسنان وتصبح هذه الزيارة ضرورية وقت تبديل الأسنان التي تبدأ في سن السادسة وتنتهي في الثانية عشر لتفادي تراكم الأسنان نتيجة عوامل كثيرة يقدرها الطبيب ويتصرف إزاءها.

ركن الشباب

ملف الاكتئاب

هل الاكتئاب مرض العصر؟!

تشير الإحصاءات إلى أن هناك أكثر من مائة مليون شخص يعانون من الاكتئاب، ولا شك إن هؤلاء يتركون تأثيرات سلبية وتداعيات خطيرة في المجتمع وعلى أكثر من صعيد. إن آثار الإصابة بهذا المرض، تمتد لتشمل حياة كل شخص وخاصة النفسية منها والاجتماعية والتي تتبلور إلى مشكلات جسمية ونفسية. وقد يكون استعداداً نفسياً للشخص للإصابة بهذا المرض انطلاقاً من خلفيات فكرية خاطئة. كما إن ما تعيشه المجتمعات الإنسانية من مشاكل واضطرابات ونزاعات وحروب وفتن وبلاءات وأمراض وعنف وظلم واضطهاد، قد يربك - كل ذلك - هذا الإنسان ويجعله فريسة سهلة للانقراض عليه لافتراسه. ولربما - في بعض الحالات - قد يكون الإنسان مصاباً بمرض الاكتئاب وهو لا يدري بأنه مصاب، وهذا أمر خطير أيضاً وخاصة إذا ما ترك دون عناية واهتمام. ملف (هل الاكتئاب مرض العصر؟) الذي بين أيديكم يتعرض للكثير من الحالات (الاكتئابية) وأعراضها والسبل الكفيلة للتخلص منها والطرق التي يتأكد من خلالها الشخص أنه مصاب بهذا المرض أم لا، دعاننا للجميع بوافر الصحة وتمام العافية.

ركن الشباب/ ملف الاكتئاب

كيف تعرف أنك مكتئب؟

وضع العالم والطبيب النفسي المعروف (آرون بيك) مقياساً لقياس درجة الاكتئاب في الشخصية. يتكون هذا المقياس من ٢١ مجموعة من الأسئلة، وكل مجموعة منها تصف أحد الأعراض الرئيسية للاكتئاب، بما فيها الحزن، والتشاؤم، والإحساس بالفشل والسخط وعدم الرضا.. الخ. ويطلب من الشخص أن يقرأ كل عبارة في كل مجموعة، وأن يقرر أي عبارة منها تنطبق عليه، ويصف حالته، ومشاعره اليوم والآن، بوضع دائرة حول رقم العبارة (أو العبارات) التي تنطبق عليه:

(١) الحزن

لا أشعر بالحزن	صفر
الحزن والانقباض يسيطران عليّ طوال الوقت، وأعجز عن الفكك منهما.	٢ (أ)
أشعر بالحزن أو التعاسة لدرجة مؤلمة	٢ (ب)
أشعر بالحزن والتعاسة لدرجة لا تحتمل	٣

(٢) التشاؤم من المستقبل

لا أشعر بالتشاؤم أو القلق على المستقبل	صفر
أشعر بالتشاؤم من المستقبل	١
لا يوجد ما أتطلع إليه في المستقبل	٢ (أ)
لا أستطيع أبداً أن أتخلص من متاعبي	٢ (ب)
أشعر باليأس من المستقبل، وأن الأمور لن تتحسن	٣

(٣) الإحساس بالفشل

لا أشعر بأنني فاشل	صفر
أشعر أن نصيبي من الفشل أكثر من العاديين	١
أشعر بأنني لم أحقق شيئاً له معنى أو أهمية	٢ (أ)
عندما أنظر إلى حياتي في السابق أجدها مليئة بالفشل	٢ (ب)
أشعر بأنني شخص فاشل تماماً (أباً أو زوجاً)	٣

(٤) السخط وعدم الرضا

لست ساقطاً	صفر
أشعر بالملل أغلب الوقت	١
لا استمتع بالأشياء كما كنت من قبل	٢ (أ)
لم أعد أجد شيئاً يحقق لي المتعة (أو الرضا)	٣ (أ)
إنني غير راض وأشعر بالملل من أي شيء	٣ (ب)

(٥) الإحساس بالندم أو الذنب

لا يصيبني إحساس خاص بالذنب أو الندم على شيء	صفر
أشعر بأنني سيء أو تافه معظم الوقت	١
يصيبني إحساس شديد بالذنب والندم	٢ (أ)

- ٢ (ب) أشعر بأنني سيء وتافه وسيء في كل الأوقات تقريبا
٣ أشعر بأنني تافه وسيئ للغاية

(٦) توقع العقاب

- صفر لا أشعر بأن هناك عقاباً يحل بي
١ أشعر بأن شيئاً سيئاً سيحدث أو سيحل بي
٢ أشعر بأن عقاباً يقع عليّ بالفعل
٣ (أ) استحق أن أعاقب
٤ (ب) أشعر برغبة في العقاب

(٧) كراهية النفس

- صفر لا أشعر بخيبة الأمل في نفسي
١ (أ) يخيب أملِي في نفسي
١ (ب) لا أحب نفسي
٢ اشمئز من نفسي
٣ أكره نفسي

(٨) (إدانة الذات)

- صفر لا أشعر بأنني أسوأ من أي شخص آخر
١ انتقد نفسي بسبب نقاط ضعفي أو أخطائي
٢ ألوم نفسي لما ارتكب من أخطاء
٣ ألوم نفسي على كل ما يحدث

(٩) وجود أفكار انتحارية

- صفر تراودني أفكار للتخلص من نفسي
١ (أ) تراودني أفكار للتخلص من حياتي ولكني لا أنفذها
٢ (ب) أفضل أن أموت
٣ (أ) لدي خطط أكيدة للانتحار
٣ (ب) سأقتل نفسي في أي فرصة متاحة

(١٠) البكاء

صفر	لا أبكي أكثر من المعتاد
١	أبكي أكثر من المعتاد
٢	أبكي هذه الأيام طوال الوقت ولا أستطيع أن أتوقف عن ذلك
٣	كنت قادراً على البكاء ولكنني الآن أعجز عن البكاء حتى وإن أردت

(١١) الاستثارة وعدم الاستقرار النفسي

صفر	لست منزعجاً هذه الأيام عن أي وقت مضى
١	أنزعج هذه الأيام بسهولة
٢	أشعر بالإزعاج والاستثارة دائماً
٣	لا تثيرني الآن حتى الأشياء التي كانت تسبب ذلك

(١٢) الانسحاب الاجتماعي

صفر	لم أفقد اهتمامي بالناس
١	أنا الآن أقل اهتماماً بالآخرين عن السابق
٢	فقدت معظم اهتمامي وإحساسي بوجود الآخرين
٣	فقدت تماماً اهتمامي بالآخرين

(١٣) التردد وعدم الحسم

صفر	قدرتي على اتخاذ القرارات بنفس الكفاءة التي كانت عليها من قبل
١	أؤجل اتخاذ القرارات أكثر من قبل
٢	أعاني من صعوبة واضحة عند اتخاذ القرارات
٣	أعجز تماماً عن اتخاذ أي قرار بالمرة

(١٤) تغير صورة الجسم والشكل

١	أشعر بأن شكلي أسوأ من ذي قبل
٢	أشعر بوجود تغييرات دائمة في شكلي تجعلني أبدو منفراً (منفرة) وأقل جاذبية
٣	أشعر أن شكلي قبيح (قبيحة) ومنفر (منفرة)

(١٥) هبوط مستوى الكفاءة والعمل

صفر	لا أشعر بأن شكلي أسوأ من قبل.
١	أشعر بالقلق من أنني أبدو اكبر سنأ وأقل جاذبية
٢	أشعر بوجود تغييرات دائمة في شكلي تجعلني أبدو منفراً (منفرة) وأقل جاذبية
٣	أشعر أن شكلي قبيح (قبيحة) ومنفر (منفرة)

(١٦) هبوط مستوى الكفاءة والعمل

صفر	أعمل بنفس الكفاءة كما كنت من قبل
١ (أ)	احتاج إلى مجهود خاص لكي أبدأ شيئاً
١ (ب)	لا أعمل بنفس الكفاءة التي كنت أعمل بها من قبل
٢	أدفع نفسي بمشقة لكي أعمل أي شيء
٣	أعجز عن أداء أي عمل على الإطلاق

(١٧) اضطرابات النوم

صفر	أنام جيداً كما تعودت
١	أستيقظ مرهقاً في الصباح أكثر من قبل
٢	أستيقظ من ٢ - ٣ ساعات مبكراً عن ذي قبل، وأعجز عن استئناف يومي.
٣	أستيقظ مبكراً جداً ولا أنام بعدها حتى وإن أردت ذلك.

(١٨) التعب والقابلية للإرهاق

صفر	لا أتعب بسرعة أكثر من المعتاد
١	أشعر بالتعب والإرهاق أسرع من قبل
٢	أشعر بالتعب حتى وإن لم أفعل شيئاً.
٢	أشعر بالتعب الشديد لدرجة العجز عن عمل أي شيء.

(١٩) فقدان الشهية

صفر	شهيتي للطعام ليست أسوأ من ذي قبل
١	شهيتي ليست جيدة كالسابق
٢	شهيتي أسوأ بكثير من السابق
٣	لا أشعر بالرغبة في الأكل بالمرة.

(٢٠) تناقص الوزن

وزني تقريباً ثابت	صفر
فقدت أكثر من ٣ كجم من وزني	١
فقدت أكثر من ٦ كجم	٢
فقدت أكثر من ١٠ كجم	٣

(٢١) تأثير الطاقة الجنسية

لم ألاحظ أي تغييرات حديثة في رغبتي الجنسية	صفر
أصبحت أقل اهتماماً بالجنس من ذي قبل	١
قلت رغبتي الجنسية بشكل ملحوظ	٢
فقدت تماماً رغبتي الجنسية	٣

(٢٢) الانشغال على الصحة

لست مشغولاً على صحتي أكثر من السابق	صفر
أصبحت مشغولاً على صحتي بسبب الأوجاع والأمراض، أو اضطراب المعدة والإمساك	١
أنشغل بالتغييرات الصحية التي تحدث لي لدرجة أنني لا أستطيع أن أفكر في أي شيء آخر	٢
أصبحت مشغولاً تماماً بأموري الصحية.	٣

كيف تستفيد من المقياس السابق؟

يحقق لك المقياس السابق غرضين رئيسيين، فهو يكشف لك من ناحية عن الموقع الذي تحتله فيما يتعلق بميلك إلى الاكتئاب، والكدر بالنسبة للمجتمع الخارجي.

ويكشف لك من ناحية أخرى عن طريقتك الخاصة والجوانب النوعية التي تعبر بها عن هذا الاضطراب. بعبارة أخرى، هل يظهر الاكتئاب لديك في شكل شكاوى جسمية؟ أو إحساس بالذنب؟ أو ميل إلى الحزن؟ أو هبوط في مستوى النشاط العام؟ والجنسي؟ أو في شكل تقاعس عن أداء واجباتك الرئيسية في الحياة أو العمل؟ وهكذا. وهو لهذا يعتبر ذا فائدة تشخيصية لها قدر كبير من الأهمية.

فضلاً عن هذا، يساعدك هذا المقياس على استكشاف مدى تقدمك أو تقاعسك في معالجة المشكلات التي يتركها هذا الاضطراب للمقياس أنك تعاني من بعض المشكلات الاجتماعية المرتبطة بالاكتئاب لديك، بما فيها مثلاً توتر علاقاتك بأفراد الأسرة، وزملاء العمل، وفقدان الرغبة في المبادرات الاجتماعية الإيجابية، ولنفرض أنك رسمت خطة تعتمد على تدريب مهاراتك الاجتماعية الإيجابية، وأنه يمكنك القيام بذلك بأن تجيب على هذا المقياس عدداً من المرات: الأولى منها قبل أن تبدأ هذا الأسلوب العلاجي الجديد الذي ستتبعه لاكتساب بعض

المهارات الاجتماعية المفيدة لك كما تراها، ثم أن تعيد تطبيقه بعد ذلك على فترات متقطعة، وأن تقارن أداك خلال هذه المرات لتكشف مقدار التقدم أو عدم التقدم، في مقدرتك على معالجة الجوانب التي اكتشفت من قبل ومدى ما تثيره لديك من مشكلات.. وهكذا.

والآن أجب عنه وفق الطريقة المشروحة ثم أحسب درجتك عليه، والتي ستكون ببساطة عبارة عن مجموعة النقاط على المجموعات الـ ٢١ الكلية. ودرجتك في كل مجموعة ستكون عبارة عن الدرجة المقابلة للاستجابة على البند الذي اخترته في هذه المجموعة. إذا كنت قد أجبت بالإيجاب عن أكثر من عبارة في كل مجموعة، فعليك أن تختار في هذه الحالة أعلى درجة فقط. فمثلاً في المجموعة (٢ عن التشاؤم) إذا كنت قد أجبت بالإيجاب عن العبارة: ٢ (أ)، أي (أشعر بأنه لا يوجد شيء أطلع إليه في المستقبل)، وكذلك أجبت بالإيجاب عن العبارة ٣ أي (أشعر باليأس من المستقبل، وإن الأمور لن تتحسن)، فدرجتك في هذه الحالة هي ٣ فقط في المجموعة ٢. بعد جمع الدرجة الكلية (والتي ستكون بالطبع بجمع الدرجات على المجموعة كلها)، أنظر إلى قيمتها وفق معايير خاصة. وعموماً فإذا كانت درجتك الكلية هي ١٦ فما فوق، فهذا معناه أنك تعاني بالفعل من الاكتئاب.

وعليه يجب أن تتابع بجرأة بعض الأساليب العلاجية أو أن تقوم بمحاولة جادة لاستشارة أهل العلم والخبرة من الأطباء النفسيين أو الأخصائيين العاملين بحقل الصحة النفسية. وتكون درجة معاناتك من هذه المشكلة ضعيفة أو لا تذكر إذا كانت درجتك ٨ فما تحت.

قد يحدث أحياناً بأنك مكتئب بالفعل ولكن درجتك على المقياس تبدو منخفضة على غير ما تتوقع، ولهذا أكثر من تفسير. فمثلاً، قد تكون في لحظة إيجابتك عن هذا المقياس في أحسن حالاتك، أو في يوم جيد لك على غير المعتاد. وربما قد لا يكون المقياس نفسه مشتملاً على الجوانب الداخلية أو الخارجية الخاصة التي يترجم بها الاكتئاب عن نفسه لديك. وربما كنت لا تعاني من الاكتئاب في الأيام الأخيرة، ولكن تعرف أنك تميل للاكتئاب في العادة. وفي مثل هذه الحالات، ستجد من المفيد متابعة الخطط العلاجية من خلال هذا الكتاب أو من خلال الاستشارة المهنية.

ركن الشباب/ ملف الاكتئاب

أساليب لتخفيف الاكتئاب

١ - التدليك

إن عملية التدليك لها تأثير مهدء على الجهاز العصبي المركزي وتعمل كمسكن لآلام العضلات، وهو اختيار جيد للنساء اللاتي يصلن من شدة التوتر للشد العضلي والإحساس بالألم في العضلات مشاكل في عضلات الرقبة والكف أو تشنجات الظهر.

٢ - التأمل

هناك طرق كثيرة للتأمل، بعضها يستلزم التركيز على كلمة والبعض الآخر يستلزم التركيز على التنفس، إحدى الدراسات المختصة بتخفيض التوتر أظهرت أن التأمل يخفف من القلق ويعدل من عملية التنفس، ومعدل

سرعة القلب فقط اجلس أو استلقي في مكان مريح وعينيك مغمضتين، وركز على تنفسك واثناء الزفير ألفظ كلمة بوضوح كرر هذه العملية لمدة ١٥ - ٢٠ دقيقة.

٣ - الخيال

تخيل مشهداً أو منظراً يجعلك هادئاً، اغمض عينيك وتخيل صورة جميلة أو مشهد مريح كأنك تعوم في الفضاء، المهم أن تستخدم كل حواسك وتشم العطر الجميل.

٤ - الاسترخاء بالأعشاب

هذا النوع من الاسترخاء يستلزم اعشاب أو نباتات معينة، وكثير من الناس يشيرون أن شرب شاي الناردين (نبات ذو زهر صغير أبيض فرنفلي) أو شاي المريمية أو شاي البابونج سيخفف من حدة التوتر والاكتئاب ولكن شاي النادرين أكثرهم تأثيراً كمهدئ.

٥ - المعالجة بالماء

هذا النوع من المعالجة يحتاج إلى حوض - حوض الاستحمام - به ماء دافئ، قدرة الماء على إبقاء الجسم عائم فيه يزيل الاجهاد أو الضغط فقط قم بتحريك يديك أو رجلك حتى يتحرك الماء فهذه الحركة تعتبر كالتدليك الخفيف والدفع المنبعث من الماء يجعل التدليك يعمل كمهدء للأعصاب، وهي طريقة لا تستدعي منك الكثير فقط استلقي في الماء واغمض عينيك واترك يديك ورجلك يعومان في الماء كأنهما عديما الوزن. هذا النوع من الاسترخاء ينفع المصاب بالأرق أما إذا كنت من النوع الذي لا يفضل أن يكون محاط بالماء أو جسمك حساس من الحرارة أو ضغط الدم فلا تقم به.

٦ - اليوغا

هذه الرياضة عبارة عن اتخاذ وضع معين بمرونة مع القيام بالرياضة التنفس، هذه الرياضة تعمل على تخفيف الاجهاد العصبي والفكري والروحي والذهني، وتخفف من ضغط الدم وتخفف من مشاكل التنفس بمساعدتك عن التنفس بعمق أكثر وببطء، وانت تستطيع تعلم رياضة اليوغا عن طريق نادي رياضي أو كتاب متخصص بهذه الرياضة ثم أبدأ على الفور بممارسة هذه الرياضة الفعالة، كما إن هذه الرياضة تفيد النساء اللاتي يعانين من الصداع والأرق ومشاكل بالهضم وارتفاع ضغط الدم وأحياناً في حالات الربو.

ركن الشباب/ ملف الاكتئاب

شبابنا والاكتئاب

يشعر الناس من حين لآخر بحالة من الحزن والكآبة العابرين، وهو شعور طبيعي، ناجم عن فقد شخص عزيز أو شيء ثمين أو خيبة أمل فهناك - كما يقول الإمام المجدد الشيرازي الثاني (أعلى الله درجاته) ارتباط وثيق بين أعمال الإنسان وبين النظام الكوني، فلو اتجه الإنسان إلى ما تقتضيه الفطرة من طاعة الله سبحانه

وتعالى لنزلت الخيرات، وانفتحت أبواب البركات، بخلاف ما لو انحرف عن طريق العبودية، وتمادى في غيه فإنه يستوجب ظهور الفساد، ونشوب الحروب وحوادث الكوارث الكونية كالزلازل والصواعق، فهذه الأمور كلها ترجع إلى أعمال الإنسان فقد قال الله تعالى: (وَكُؤْ أَنْ أَهْلَ الْكِتَابِ آمَنُوا وَاتَّقُوا لِكْفَرْنَا عَنْهُمْ سِنَانِيَهُمْ وَلَا دُخْلَانَهُمْ جَنَاتِ النَّعِيمِ) .

إلا إذا كان الأمر بحسب ما تقتضيه السنة الإلهية من الاستدراج والابتلاء فإذا نزلت بلية أو مصيبة من مرض وغيره على فرد من الأفراد، فإن كانت صالحاً كانت تلك فتنة ومحنة يمتحنه الله بها، فقد قال سبحانه وتعالى: (أَحْسَبَ النَّاسُ أَنْ يُتْرَكَوا أَنْ يَقُولُوا آمَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ، وَلَقَدْ فَتَنَّا الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ فَلَيَعْلَمَنَّ اللَّهُ الَّذِينَ صَدَقُوا وَلَيَعْلَمَنَّ الْكَاذِبِينَ) وواضح أن ذلك هو الآخر مكمل للإنسان ومقوم لوجوده وغايته.

وإن كان المبتلى غير صالح كان ذلك تنبيهاً له وعقاباً على أعماله ليرجع إلى صوابه ورشده، فقد قال الله تعالى: (وَلَقَدْ أَرْسَلْنَا إِلَى أُمَمٍ مِنْ قَبْلِكَ فَأَخَذْنَاهُمْ بِالْبِاسَاءِ وَالضَّرَّاءِ لَعَلَّهُمْ يَتَضَرَّعُونَ، فَلَوْ لَا إِذْ جَاءَهُمْ بِأَسْنَا تَضَرَّعُوا وَلَكِنْ قَسَتْ قُلُوبُهُمْ وَزَيَّنَ لَهُمُ الشَّيْطَانُ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ، فَلَمَّا نَسُوا مَا ذُكِّرُوا بِهِ فَتَحْنَا عَلَيْهِمْ أَبْوَابَ كُلِّ شَيْءٍ حَتَّى إِذَا فَرِحُوا بِمَا أُوتُوا أَخَذْنَاهُمْ بَغْتَةً فَإِذَا هُمْ مُبْلِسُونَ).

إذا فالبلايا والمصائب من الأمراض وغيرها، هي نعم من الله على بني الإنسان، ليتعظوا ويتذكروا بها، ويتركوا المعاصي، فهذا مقتضى الحكمة الربانية في تمييز الطيب من الخبيث.

وحيث تشير الدراسات إلى أن الناس في الحياة المعاصرة، يعانون من الاكتئاب بصورة أكبر مما كانت مجتمعات الماضي تعاني منه، ولو أن الأقدمين عرباً وغير عرب عرفوه ووصفوه، وأعطوه كثيراً من الأسماء والمصطلحات التي أشارت إلى حرارة الإحساس به وآلام المعاناة منه.

ومن المعروف أن هناك أكثر من مائة مليون شخص يعانون من الاكتئاب معظمهم من الشباب والشابات، وأن هؤلاء - بالتأكيد - يتركون تأثيرات سلبية خطيرة. ويمثل هذا العدد فقط الحالات الرسمية، أي الذين تصل حالتهم إلى درجة من السوء تتطلب الإلحاق بمستشفى أو عيادة نفسية طلباً للعون.

ومن المؤكد أن هناك أعداداً مماثلة أو أكثر من ذلك بكثير تعاني من الاكتئاب بصمت وألم، دون أن يجراً الواحد منهم، أو الواحدة منهم على طلب العلاج رسمياً، هذا لو فرضنا أن هذا العلاج ومؤسسات العلاج النفسي والسلوك متوافرة ومتاحة.

وفي ظل الافتقار إلى الرعاية النفسية والعلاج النفسي، يترك هؤلاء الأشخاص، أو يتركون أنفسهم تحت رحمة الظروف، والمعاناة السلبية، مع هذا المرض، الذي قد يطول أحياناً ويتحول إلى رغبة أو ميول نحو الموت أو الإنتحار.

كما لا يخفى أن آثار الإصابة بهذا الاضطراب، قد تمتد لتشمل الجوانب النفسية والاجتماعية من الحياة، ولهذا تتزايد المشكلات الصحية. بمعناها الجسمي والنفسي بين المكتئبين.

ومن الممكن تقدير مدى النتائج السلبية التي تلم بالحياة الاجتماعية والسياسية، نتيجة لما يأخذه المصابون بهذا الاضطراب في المواقع الاجتماعية المهمة من قرارات قد تمس سلامة المجتمع، أو استقرار النظام الديني والاجتماعي له، فالإضطراب هذا لا يميز بين إنسان ذكي وغير ذكي، ولا بين مشهور وغير مشهور، ولا بين مفكر وغير مفكر.

الاكتئاب

الأنواع والأعراض

الاكتئاب هو نوع من الاضطرابات النفسية من فئة اضطرابات الانفعال، وقد يأتي في شكل خفيف أو متوسط أو شديد، إذ أن الشعور بالأسى هو شيء مركزي في عملية الحزن، والاكتئاب بالنسبة للغالبية العظمى من الناس يعبر عن استجابة عادية تثيرها خبرة مؤلمة نتيجة لأسباب عديدة، وما يميز هذا النوع العادي من الاكتئاب، أنه يحدث لفترات قصيرة قد لا تزيد على أسبوعين، كما إنه عادة ما يكون مرتبطاً، بالمواقف التي أثارته:

ولكن الاكتئاب السريري (clinical depression) هو شيء أكبر من ذلك بكثير، فهذا النوع الأكبر من أنواع الكآبة، يشمل انخفاضاً هائلاً في مزاج المريض خلال فترة طويلة، يرافقه مشاعر من اليأس والضعف والعجز.

وهو عادة ما يتميز بأربع خصائص:

١- أكبر حدة.

٢- يستمر لفترات طويلة.

٣- يعوق الفرد بدرجة جوهريّة عن أداء نشاطاته وواجباته المعتادة.

٤- الأسباب التي تثيره قد لا تكون واضحة، أو متميزة، بالشكل الذي نراه عند الغالبية العظمى من الناس. كما أنه في كثير من الحالات يفقد الأشخاص المكتئبون اهتمامهم بالعالم من حولهم، وينسحبون من الإتصالات الاجتماعية والمهنية، ومن الشائع أن يرافق ذلك أيضاً، إحساس وهمي بالذنب، وأفكار سوداء. وفضلاً عن النتائج العاطفية للاكتئاب، فإنه يمكن أن تكون له سلسلة من النتائج الجسدية، بما في ذلك اضطرابات في النوم، وتبدلات في الشهية للطعام، وفقد الاهتمام بأمور الجنس، وحالات عديدة من الآلام والأوجاع، حيث إن المصدر العاطفي لمثل هذه الأعراض واضح عادة في حالات الاكتئاب الأكبر (major depression).

أما في حالة الاضطراب المزاجي الطويل الأمد، وهي الحالة الوثيقة القرابة مع (الاكتئاب الأكبر) وهي الحالة المعروفة باسم (الاكتئاب الأصغر) حيث تكون الآثار العاطفية أشد غموضاً، وغالباً ما تكون متخفية تحت ستار أمراض جسمانية.

يحدث الاكتئاب في أحيان كثيرة من فترة لأخرى في حياة الشخص، دون وجود أسباب خارجية واضحة، وها هو النوع الذي يسمى بالاكتئاب الداخلي endogenous.

وعادة ما ينظر الأطباء إلى هذا النوع من الاكتئاب على أنه أشد خطراً من النوع الاستجابي - وعادة ما تكون خطة علاجه مزيجاً من العلاجات النفسية والعضوية، بما فيها العقاقير المضادة للاكتئاب وربما بعض الجلسات الكهربائية.

وفي أحيان أخرى يجيء الإكتئاب في شكل دورات تتلوها أو تسبقها دورات من الاهتياج والهوس، والنشاط الزائد، وهو ما يسمى بالاضطراب الدوري أو اضطراب الهوس والاكتئاب mainc psychosis

depressive وينظر لهذا النوع على أنه أشد خطراً لأنه لا يصيب مشاعر المريض بل يصيب كثيراً من قدراته الأخرى. بما فيها قدرته على التفكير السليم وعلاقاته الاجتماعية. وتشويه إدراكه لنفسه وللعالم المحيط به. ومن ثم قد يصبح المريض خطراً على نفسه لما قد يرتكبه من أفعال حمقاء ضارة به كالإنتحار، ذلك الفعل الذي يتوج قمة عجزه، وإحساسه باليأس.

وهناك ما يسمى بالاكتئاب الموسمي **seasonal depression**، والذي تبين أنه يشيع عند بعض الأشخاص في بعض شهور السنة خاصة في أشهر الشتاء، حيث يكون النهار قصيراً، والليل طويلاً، وعادة ما يجيء هذا النوع من الاكتئاب في شكل رغبة في الانعزال، والميل نحو الحزن، مع ميل شديد للأطعمة الغنية بالدهون والكربوهيدرات، أما أسباب هذا النوع من الاكتئاب فغير معروفة حتى الآن.

ولو أن بعض العلماء يرون أنه بسبب تزايد إفرازات بعض الهرمونات التي ترتبط بالتعرض لفترات طويلة من العتمة ولهذا ينصح بأن يحاول الشخص المعرض للإصابة الموسمية بالاكتئاب، أن يأخذ قسطاً وافياً من أشعة الشمس في الفترات السابقة بالاكتئاب، وقد لاحظ العلماء والعامّة أيضاً في الغرب أن نوبات الاكتئاب تزيد في موسمي الكريسماس وعيد رأس السنة، لدرجة أنه لا تكاد توجد جريدة أو مجلة تصدر في تلك الفترة من السنة - في الولايات المتحدة - دون أن تتعرض لهذا الموضوع لكثرة إنتشاره في السنة في المجتمع وخاصة الشباب منهم.

أسباب الاكتئاب

يرجع الاكتئاب إلى عوامل مختلفة تناولتها النظريات العلمية الطبية والنفسية والعقلية، وأهمها:

١- الأسباب الداخلية

ويعزى إليها حدوث الاكتئاب بسبب وجود اضطرابات عضوية داخلية دون أن يكون هناك أسباب خارجية تدعو لذلك.

٢- أسباب كيميائية حيوية

ويعزى إليها حدوث الاكتئاب بسبب زيادة أو نقص إنتاج مواد معينة في بعض مراكز المخ بسبب العوامل الوراثية التي تؤدي إلى وجود فروق فردية في الاستعداد للإصابة بهذه الحالة.

٣- أسباب نفسية

ويعتقد بأن الأسباب النفسية تؤدي إلى إحداث تغييرات في الجسم تنتج عنها حالة الاكتئاب مثل حلول كارثة أو وقوع مصيبة أو مواجهة محنة، مما يؤدي إلى اضطرابات في تفكير الفرد ونظراته إلى نفسه وإلى العالم حيث تكون شديد الظلمة، وأن حياته تسير بإتجاه مصير سيء، وفي مثل هذه الحالة تتجاوب المشاعر مع التفكير ويتوافقان مما يجعل الشخص يبدو حزيناً مهموماً.

ويمكن تقسيم الاكتئاب رجوعاً إلى أسبابه بشكل عام إلى قسمين:

- ١- اكتئاب يرجع إلى أسباب كامنة لدى الفرد لا تظهر إلا إذا صادفتها بعض العوامل المهيئة أو المساعدة.
- ٢- اكتئاب تفاعلي ويحدث بسبب الضغوط الحياتية التي يتعرض لها الإنسان، وهو حالة مؤقتة في أغلب الأحيان وتزول بزوال مسبباتها.

قهر الاكتئاب

تشير بعض النظريات الحديثة إلى أنه من غير الممكن علاج جميع حالات الاكتئاب علاجاً نفسياً، وعلى ذلك فهناك حالات كثيرة يمكن التغلب عليها عن طريق العلاج النفسي.

ويرى أصحاب هذه النظريات أن لوم النفس والتجسر عليها هو الذي يدفع إلى الشعور باليأس وإلى اضطباع كل ما تقع عليه عينا المكتتب بلون كنيب مخيف يعمل على تعميق حالة الاكتئاب الأصلية، وأنه من أجل الخروج من هذا المأزق فلا بد من أن يعمل الإنسان شيئاً ما لمساعدة نفسه للتغلب على حالته.

في البداية على الإنسان تحصين نفسه، وهو قادر على ذلك، بعمل وقائي وذلك بالابتعاد عن تعلم أساليب الاستجابة الخاطئة للظروف والمواقف الضاغطة باليأس والاستسلام، وعليه أن يتعامل معها بشيء من التحدي والصمود والمقاومة، ويشير القرآن الكريم إلى مثل هذه المواقف في قصة أيوب (عليه السلام):

((وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَى رَبَّهُ أَنِّي مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ فَاسْتَجَبْنَا لَهُ فَكَشَفْنَا مَا بِهِ مِنْ ضُرٍّ وَآتَيْنَاهُ أَهْلَهُ وَمِثْلَهُمْ مَعَهُمْ رَحْمَةً مِنْ عِنْدِنَا وَذَكَرَى لِلْعَابِدِينَ وَإِسْمَاعِيلَ وَإِدْرِيسَ وَذَا الْكِفْلِ كُلٌّ مِنَ الصَّابِرِينَ وَأَدْخَلْنَاهُمْ فِي رَحْمَتِنَا إِنَّهُمْ مِنَ الصَّالِحِينَ)) كما نرى في مشهد آخر أن يونس (عليه السلام) قد غضب من قومه فتركهم يانساً إلى حيث ألتقمه الحوت فما كان منه وهو في هذه المحنة إلا أن واصل تسبيحه ولم يفقد الأمل والرجاء في الله إلى أن هيا له طريق النجاة: ((فَاصْبِرْ لِحُكْمِ رَبِّكَ وَلَا تَكُنْ كَصَاحِبِ الْحُوتِ إِذْ نَادَى وَهُوَ مَكْظُومٌ لَوْلَا أَنْ تَدَارَكُهُ نِعْمَةٌ مِنْ رَبِّهِ لَنُبِذَ بِالْعَرَاءِ وَهُوَ مَذْمُومٌ فَاجْتَبَاهُ رَبُّهُ فَجَعَلَهُ مِنَ الصَّالِحِينَ)).

ومن وسائل إعداد النفس لمواجهة النكبات وحالات الاكتئاب أن يستخدم الإنسان عقله وفكره بدلاً من الإنقياد لعواطفه وانفعالاته، ولكل شيء جانبيان، وكما إننا نواجه الجانب غير المضيء أحياناً فلطالما رأينا جوانب الحياة الحلوة المضيئة.

إن على الإنسان أن يتذكر بأن سنة الحياة هو يوم لك ويوم عليك، وأن كليهما بالتالي سينقضي، وأن الدنيا أخذ وعطاء، يسر وعسر، حلو ومر، ولا يمكن لجانب واحد أن يدوم على حساب الجوانب الأخرى يقول الله تعالى ((إِنْ يَمْسَسْكُمْ قَرْحٌ فَقَدْ مَسَّ الْقَوْمَ قَرْحٌ مِثْلُهُ وَتِلْكَ الْأَيَّامُ نُدَاوِلُهَا بَيْنَ النَّاسِ))

إن الاكتئاب مرض نفسي شديد يحتاج إلى تشخيص وعلاج بخلاف المعروف من الأدوية المسماة، بمضادات الاكتئاب، أو المبهجات وطرق العلاج النفسي بالحوار، وأن هناك طرقاً متعددة تمكن المكتتب من قهر اكتتابه.

فالتحدث مع شخص آخر، صديق، قريب، جار، عالم دين، رجل صالح... والبوح والفضفضة، بمعناها البسيط تنزع فتيل التوتر، وتفتح آفاقاً جديدة في الدنيا التي ضاقت في عينيك، أن تجهر بأفكارك وتقرأها بصوت عال يحررها من قيودها ويوضحها أكثر وأكثر له آثاره الإيجابية والواضحة.

أن تتقاسم مع آخر أو آخرين مشكلتك سيرحك في حال كون هذا الآخر دافئ المشاعر ومتفهماً، إن عملية سرد مشاكلك، غالباً ما تقدم لك إجابات وتحريك من العبء ومن ثم فإن الحديث مع الآخر هو ما تعطيه أنت وليس ما تجنيه، بمعنى أن الاستفادة هي عملية البوح ذاتها وليس في التعرف على نصائح أو إرشادات معينة، وإنك بذلك تكسر الحاجز الزجاجي للاكتئاب والذي فصلك عن الآخرين، ويعزلك عنهم تماماً، لأن حجزك مخاوفك ومشاعرك هو في حد ذاته سبب ومحصلة للاكتئاب.

إذا أحسست بالإكتئاب فسوف تحس بمقاومة كل رغبة في التواصل مع الآخرين، لذا عليك أن تمسك بزمام المبادرة وأن تدفع بنفسك إلى الشخص الذي ستحاوره وستفتح له صدرك دون إنتظار رد فعل، أو إجابة، أو نصيحة؟، إن منطقة الخوف تحوي في مساحتها الخجل وعدم القدرة على ذكر أمور حساسة وهكذا.

عندما يكتب الإنسان لا يتمكن من تصور أنه يقدر على تغيير ما حوله، ويعتقد بأنه ضحية لكل الظروف وأنه من المستحيل أن تكون هناك بادرة على الأقل لتغيير الأحوال بأي شكل، عندها عليه أن يتعرف على قدر ولو بسيط من الطاقة لتغيير واقعه ولو قليلاً، فالفقير من فوق أسوار اليأس، واستخدام الذكاء، وإتخاذ القرار مهما كانت قسوة الواقع وقتامته أمر مطلوب.

من السهل جداً أن تقع فريسة لوضع معين في البيت، الذي يصبح فرضاً مع مرور الأيام، حيث تنسى مع هذه الرتابة والتعود أنه بالإمكان تغيير ذلك الواقع، فمثلاً ليس ضرورياً أن تأكل ٣ مرات يومياً، وليس واجباً أن تشاهد التلفزيون كل مساء، أو أن تقضي وقتك في المشاجرة، وفي الأمر والنهي وملاحقة الأولاد لكي يكملوا واجباتهم أو يوقفوا خناقاتهم.

ليس ضرورياً أن تعيش مع حماتك أو في أي وضع آخر تتخيل أنك مجبر عليه، عليك أن تختار شكل الحياة التي تريد أن تعيشها، لكنك تجد نفسك غير قادر فعلاً على التغيير، والسبب ببساطة لأنك مكتئب، وإذا كنت مكتئباً جداً، لدرجة إنعدام الفعل، أنتظر حتى لو قليلاً ثم تصرف.

وقد تتخيل أن أي تغيير ستقوم به سيكون موجهاً ضد شخص ما؟! ومن ثم فإنك تجبن وتخاف وتراجع، كل هذا مجرد (حجج)، تمنع في الأمر، غير من واقعك، وتوكل على الله، طالما أنك لن تؤذي أحداً، ولن تجرح شعور أي إنسان، إذ لا يمكنك أن تستمر هكذا في جو من الكبت والمرارة والحزن المزمن.

وبما أنك بعيد عن أية مشاعر أو مواقف أو فعاليات قد تنمي لديك الإحساس بالفرح والبهجة، حاول أن تجد طريق العلاج بالحوار، وقد تتعرف على أحاسيسك، ومنها تنطلق إلى نقاط الإبهاج.

وقد ترى أنك تحت رحمة أحد ما: شريكك في الحياة، رئيسك في العمل أو أي شخص آخر، فلا تخف من تحدي هذا الواقع تحدياً حقيقياً عاقلاً ليست فيه بطولة زانفة أو رعونة شائكة.

مما لا شك فيه أن كل بيت لا يخلو من بعض المشاكل وهذا لا يعني نهاية العالم أو الفشل النهائي، لكنه يعني لك أن تحدد وتتعرف على تلك المواقف التي تزعجك وتضايقك ومن ثم تمتص طاقتك وجهدك، فإذا كنت أباً أو أمّاً (محبوساً) في البيت مع الأولاد عليك أن تجد متنفساً للإحباط الذي يكون قد داهمك، وتذكر أنك لست وحدك، فهناك كثيرون لديهم نفس المشاكل إن لم تكن أصعب وأكثر منها.

أما فيما يتعلق بالنوم، فليست هناك قاعدة عامة بشأن عدد الساعات التي من المفروض أن ينامها الإنسان، فقلة النوم ليست بالضرورة مضرّة بالجسم، إذا كان نومك غير كاف، حاول أن تذهب إلى فراشك في ساعة متأخرة من الليل واستيقظ في الصباح الباكر، أو في الساعة التي تستيقظ فيها عادة، وأحياناً يستخدم الحرمان من النوم لعلاج بعض حالات الاكتئاب، وفي تلك الحالة يستدعي الأمر أن يظل الإنسان متيقظاً لمدة ٣٦ ساعة، مرة أو مرتين أسبوعياً.

وإذا لم تكن مكتئباً للغاية، ولم تزل لديك بعض المشاعر الحسية حاول أن تغير روتين المعاشرة الزوجية، وتخليصها من مسألة (الواجب) الذي يجب أن يؤدي، غير المكان والزمان والألوان والأساليب قدر إمكانك

وحسب ميزانيتك، وتحدث عن الجنس في صراحة، واسبح في أعماقه وأطافه... حاول... وستنتج.
كما إن هناك مسألة خطيرة وشائعة، وهي البطالة، فأخطر ما في البطالة هو الأحساس بعدم الفائدة وهذا الإحساس قد يمنعك من البحث عن عمل ومن ثم يقلل اعتبارك النفسي.
لذا حاول أن تقوم بعمل ذي قيمة، أي عمل حتى لو كان بسيطاً اختر عملاً من أبسط ما يكون كأن تصلح شيئاً في البيت مثلاً أو ترتب الكتب أو تضيء بشكل أو بآخر رونقاً على البيت أو مكان العمل، أعمل شيئاً أو أصلح شيئاً... وسيجعلك ذلك تحس بالقيمة قيمة وجودك.
وأخيراً تذكر أنه ما دام فيك نفس فإن مجرد وجودك على هذه الأرض حكمة من الله تعالى وهو من أكبر المعاني السامية.

قد تكون الأخطاء التي ارتكبتها، ليست أخطاء في حد ذاتها، حاول أن تنظر إليها من زاوية أنها دروس وعبر، وأنها تعلمك الكثير الكثير عن هذا الحياة.
يرى الإمام المجدد الشيرازي الثاني (أعلى الله درجاته) أن العلاج الناجع لما ابتليت به المجتمعات من حالة اليأس والانهيار والتشاؤم يكون من خلال اتباع العقيدة الإلهية، والشريعة الإسلامية التي فرضت على الإنسان أن ينظر إلى الحياة نظرة تفاؤلية إيجابية، بأن يراها مثمرة باعتبار أنها مزرعة الآخرة، فعليه أن يستغلها أحسن استغلال، ويخلص نفسه من الكسل واليأس والتشاؤم ويسعى للاستفادة من جميع أوقاته ولحظاته، ومواهبه وقواه وامكانياته، ويسخرها لتطوير ذاته من النواحي الفكرية والروحية والثقافية ليساهم بعد ذلك بتطوير مجتمعه.

ركن الشباب/ ملف الاكتئاب

الكآبة الصغرى

تعتبر الكآبة الصغرى واسعة الانتشار، بخلاف الكآبة المرضية الكبرى التي هي الحالة القليلة الحدوث نسبياً، ولهذه الكآبة الصغرى تأثير عميق على الشخص السوداوي، حيث يحس معها وكأن الشقاء هو قدر مكتوب منغص للحياة ولا سبيل إلى الخلاص منه.
وكثير من المكتئبين يعودون بكآبتهم إلى أيام طفولتهم حتى يخيل إليهم أن هذه الصفة قد رافقتهم منذ نعومة أظفارهم.

وبالرغم من شمولية الكآبة الصغرى منذ أقدم العصور، إلا أن مفهومها حديث العهد في ميدان بحوث الصحة العقلية. ويعزو بعض الخبراء هذه الحالة إلى حياة الإنسان في مجتمع تكون فيه الروابط الاجتماعية مختلفة، وانتشار المخدرات والخمور والمصاعب الاقتصادية والخلافات الزوجية وتطورها إلى الطلاق أو الهجران وتبدل الأدوار الحياتية لدى الذكور والإناث، وصعوبة البحث عن معنى الحياة.

والكآبة الصغرى، شأنها شأن بقية أشكال الانقباض، تنشأ على ما يعتقد عن مزيج من الظروف والتأهب النفسي والجيني. إذ يبدو أن أشكال الانقباض والإكتئاب جميعاً تنتقل وراثياً من السلف إلى الخلف. فالأطفال الذين يولدون لأب مكتئب أو لأم مكتئبة، هم أكثر عرضة بمقدار ضعفين أو ثلاثة أضعاف للإصابة بالانقباض

أيضاً.

إن أكثر الناس لا يسلمون في كثير من المناسبات من المرور بظروف مؤسفة كفقد عزيز أو الإصابة بمرض خطير، ولكن الإنسان السوي بفطرته سرعان ما يجتاز المحنة التي تمر به. إلا أن الإنسان المتأهب للكآبة بطبعه، يكون عاجزاً عن تجاوز المحن العابرة، فيتحول لذلك إلى اكتئاب. وشعور الشخص المنقبض يدعو إلى الرثاء حقاً، إذ ينتابه إحساس خاطئ بأنه ما من شيء في الحياة يستطيع إثارتته، وإنه أعجز من المضي قدماً لإنجاز أي عمل يشرع فيه.

وكثيراً ما تتطور الكآبة الصغرى بشكل خفي، حتى أن ضحية هذه الحالة لا تشعر بحدوث تبدل ما على نمط حياته، وهكذا وبمرور السنوات وكرّ الأعوام، يصبح الانقباض عبارة عن طريقة حياتية، فلا يشعر بعمق الهوة التي كان متردياً فيها إلا بعد أن يعالج من كآبته.

إن كل مكتئب تقريباً تتحسن حالته بشكل ملحوظ خلال اثني عشر إلى أربعة عشر أسبوعاً. ولكن إذا بقيت الكآبة الصغرى دون علاج، فإنها في غالبية الأحيان تتطور إلى كآبة كبرى. ويوصي الخبراء أن تتم المعالجة عن طريق الجمع بين العلاج النفسي، وعقاقير الكآبة.

وإحدى طرق المعالجة بالإدراك السلوكي، وفي هذه الطريقة يدرّب المريض على تكييف أشكال تفكيره المنحرفة والانهازامية، وجعلها أكثر إيجابية وخلق طرق تفكيرية منتجة، ومحاربة ظنون الشخص المريض بأنه إنسان منبوذ غير مرحب به اجتماعياً.

وتشمل الناحية السلوكية للمعالجة، تدريب المريض على كيفية تأكيد ذاته، وتعليمه أساليب الاسترخاء وكيفية القيام بنشاطات مبهجة.

أما علاج الاحتكاك بالأشخاص فيتم بالتركيز على خلق علائق طيبة جديدة مع الناس وتقوية العلائق القائمة فعلاً. وبهذا يتعلم المريض الكيفية التي يتمتع فيها مسروراً من خلال هذه الصداقات.

والعلاج التحليلي الثقافي يتم بطرد المريض للرسائل الاجتماعية غير الواقعية التي تسهم في تدني درجة احترام الإنسان لذاته، وخلق شعور بالضعف.

علامات الكآبة الصغرى

هل تشعر بالحزن والسوداوية في أكثر أوقاتك، هل استمر هذا الشعور أكثر من عامين، لا تفصل بين نوباتها أكثر من بضعة شهور؟ إذا كان هذا هو ما تشعر به، فهل أنت مصاب أيضاً بالأعراض التالية:

- ضعف الشهية أو النهم الشديد؟
- النوم الزائد أو الحرمان من النوم الهنيء.
- ضعف الطاقة والتعب الدائم.
- الشعور بعدم الكفاءة.
- ضعف القوة في التركيز.
- الإسحاب من فرص التفاعل الاجتماعي
- ندرة الاستمتاع بالنشاطات البهيجة أو الاهتمام بها.

- سرعة الإنفعال من أقل إثارة؟

إذا كان الجواب بنعم على عدد هذه الأسئلة، فقد تكون المشكلة هي الكآبة الصغرى، مع العلم أن الكآبة الصغرى مترابطة مع الكآبة في كثير من النقاط الآتفة الذكر.

ركن الشباب/ ملف الاكتئاب

نشاطات ضد الاكتئاب

١ - تفاعلات اجتماعية

- ابحث أو اتصل بصديق قديم.
- اجتمع مع مجموعة من الأصدقاء.
- عبر عن شيء إيجابي فيك.
- اجتمع مع من تحب.
- عبر عن تأييدك العلني لرأي جيد.
- قلل من إلحاحك على شخص آخر.
- اطلب من صديق أو زميل أن يساعدك في معالجة أمر يهيك.
- قم بمداعبة طفل.
- تعرف على طريقة صناعة أو عمل شيء تؤديه الزوجة أو الزوج.
- لاحظ الآخرين.
- عبر عن حبك أو إعجابك بشخص آخر.
- اجتمع مع أشخاص متحمسين.
- قم بزيارة لأحد الوالدين أو المقربين.
- قم بعمل تطوعي لخدمة آخرين.
- سجل أشياء إيجابية فعلتها اليوم (أو الأسبوع الماضي أو الشهر الماضي).
- اصغ بانتباه وتفهم لشخص لم تكن تحبه.
- سجل أشياء إيجابية تود عملها اليوم (أو هذا الأسبوع أو الشهر أو العام).
- تعرف على ما حصل لأبنائك في المدرسة اليوم.
- عبر عن عرفانك بالجميل.
- اخلق مناقشة حية.
- تعرف على شخصية جديدة.
- امنح بعض الوقت لمساعدة محتاج.
- ادع صديقاً إلى كوب من الشاي أو القهوة.

- تعرف على ما سيفعله أبناؤك اليوم.
- تطوع لمساعدة شخص يحتاج إلى المساعدة أو النصح.
- افعل شيئاً يثير الحب.

٢ - انجازات ونشاطات شخصية

- اقرأ شيئاً جديداً.
- خطط لرحلة أو إجازة.
- ابحث عن كتاب جديد.
- اكتب خطابات مؤجلة.
- عبر عن فكرة أو رأي بوضوح.
- اكتب رأيك في مقال قرأته في الجريدة.
- اكتب أو اتصل لتسأل عن شيء تريد اقتناؤه.
- قم بتنظيم شيء مؤجل في مكان عملك.
- تعلم بعض الخطوات لاكتساب مهارة معينة.
- تعرف على مصادر الإعجاب فيك وسجلها.
- اقرأ سوراً من القرآن الكريم.
- اقرأ نهج البلاغة والصحيفة السجادية.
- فكر بروعة خلق الكون والوجود.
- اقض وقتاً في عمل شيء بكفاءة.
- قم بتنظيم شيء مؤجل في منزلك.

٣ - نشاطات معارضة للاكتئاب

- اجتمع مع أشخاص سعداء.
- اضحك بعمق
- شاهد منظراً جميلاً وركز عليه.
- قل شيئاً جميلاً أو ساراً للمقربين منك.
- ارتد غياراً أو ملابس نظيفة.
- استمع للقرآن.
- تحدث عن شيء سار أو مرح.
- شاهد شيئاً تحبه خارج المنزل.
- قم بإعداد شيء تحبه.
- تناول طعاماً أو شراباً بالخارج.

- اجتمع مع أشخاص متحمسين.
- اقض بعض الوقت في مشاهدة الطبيعة.
- تحدث بإعجاب عن بعض منجزاتك.
- اشعر بوجود الله ورعايته في حياتك.
- تناول طعاماً أو شرباً تحبه.
- ابتسم للآخرين.
- اشتر شيئاً تحبه.
- اقتطع وقتاً للفراغ.
- شاهد الشمس أو اجلس في مكان مشمس.
- نم بعمق.
- كون صورة ذهنية لشخص أو مكان جميل أعجبك.
- قل شيئاً مسلياً أو استمع إليه.
- ارو طرفة أو نكتة.
- استرخ بعض الوقت.
- استحم أو اسبح.
- تنفس هواء طبيعاً ونقياً.
- اشتر شيئاً لشخص تحبه.
- تخيل شيئاً جديداً سيحدث في المستقبل.
- اشعر بأهمية وجودك للآخرين.
- مارس الاسترخاء.
- كافئ نفسك على إنجاز بعض النشاطات السابقة يومياً.

ركن الشباب/ ملف الاكتتاب

كيف يفكر المكتتبون

- ١ - التهويل والمبالغة: إضفاء دلالات مبالغ فيها على الموضوعات المحايدة، أو التي يتعذر تفسيرها. المبالغة في إدراك جوانب القصور الذاتي، والتهوين من المزايا والنجاح الشخصي.
- ٢ - التعميم: تعميم خبرة سلبية منعزلة على الذات ككل.
- ٣ - الكل أو لا شيء: إدراك الأشياء على أنها إما سيئة تماماً أو لا شيء هناك جيد (عدم إدراك أن الشيء الذي قد يبدو سلبياً قد ينطوي على فائدة الآن أو مستقبلاً).
- ٤ - عزل الأشياء عن سياقها: أو الانتقاء السلبي، ويعني عزل خاصية عن سياقها العام، مع تأكيدها في سياق آخر لا علاقة له بالنتيجة السلبية السابقة.

- ٥ - التفسير السلبي لما هو إيجابي: تفسير الأمور التي يكون من الواضح أنها إيجابية، تفسيراً سلبياً (مثل حب الناس لي وتقديرهم شفقة على حالي وليس لأشياء إيجابية لدي).
- ٦ - القفز إلى الاستنتاجات: إدراك أن الموقف ينطوي على تهديد وخطر وامتهان دون أن تكون هناك دلائل على ذلك.
- ٧ - قراءة المستقبل سلبياً وحتمياً: التوقع السلبي للمستقبل والتصرف كما لو كان هذا التوقع حقيقة (خطأ المنجم).
- ٦ - التأويل الشخصي للأمور: أن ينسب الشخص لنفسه مسؤولية النتائج السلبية في المواقف السلبية.

ركن الشباب

طبيب الشباب

حبُّ الشباب

يظهر حب الشباب على الوجه، والصدر، والظهر، في فترة الشباب (المراهقة) لدى كلا الجنسين، بأشكال مختلفة، وقد تبدأ بظهور الزوان، ثم تزداد لتشكّل بثوراً حمراً، قد تكون متقيحة أو متكيسة. وحتى تتم المعالجة بالصورة الصحيحة، وتنتهي فترة حب الشباب دون ترك آثار كالكندب والبقع الجلدية، فإننا ننصح المرضى بما يلي:

- ١ - غسل الوجه والمناطق المصابة بالماء الفاتر والصابون العادي (أو الصابون الطبي إذا أشار الطبيب بذلك) عدة مرات يومياً.
- ٢ - تعريض المناطق المصابة (وخاصة الظهر) للشمس، حيث يساهم ذلك في علاج حب الشباب وقد يمنع ظهوره مجدداً. ويلفت الانتباه إلى ضرورة رفع الشعر عن الجبين؛ حتى لا يتسبب ذلك في تهيج حب الشباب في هذه المنطقة.
- ٣ - استعمال العلاجات الموصوفة من قبل الطبيب، وفي أحد المستحضرات يجب تناوله قبل الطعام بنصف ساعة أو بعده بساعتين مع تحاشي أن تحتوي الوجبة على الحليب ومشتقاته نظراً لتعارضها مع المستحضر.
- ٤ - استعمال المستحضرات الموضعية قبل النوم، بعد غسل المنطقة المصابة وتجفيفها جيداً، ويترك المستحضر طوال الليل على أن يغسل جيداً في الصباح. وينصح بالإقلال من التعرض للشمس خلال فترة هذه المعالجة. كما وينصح بتحاشي استعمال المستحضر في مناطق حول العينين والفم والأنف.
- ٦ - توقع بعض الزيادة في ظهور البثور في الفترة التي تسبق موعد الدورة الشهرية، والتي قد تستلزم تعديلاً في طريقة المعالجة تحت إشراف الطبيب.
- ٧ - ويجب عدم العبث بالبثور أو محاولة إزالة الزوان، لأن ذلك قد يترك آثاراً دائمة.
- ٨ - عدم استعمال المستحضرات التجميلية أو علاجات حب الشباب خلال فترات النهار.
- ٩ - عدم استعمال علاجات وصفت لمرضى آخرين دون استشارة الطبيب.

حموضة المعدة

يشعر الإنسان أحياناً بحالة من الحرقة أو الحموضة في المنطقة التي تقع خلف جناحي الصدر، وهي حالة مرضية تسبب آلاماً وحرقة يعاني منها الكثير من الناس.

ففي الحالة الطبيعية تبقى ترشحات عملية الهضم في المعدة، والمنفذ الموجود بين المعدة ومؤخرة المريء، يمنع عبور هذه المواد إلى الأعلى والوصول إلى المريء، لأن هذا المنفذ مصمم بشكل بحيث إن فوهته لا تنفتح إلا نحو المعدة.

أما أسباب الحموضة، فترجع لاختلال الحالة الطبيعية لعمل المنفذ، أو تتجمع كميات كبيرة من الحوامض في المعدة، فيحصل أحياناً أن تعبر هذه السوائل عبر المنفذ المذكور لتصل إلى المريء الذي يتميز نسيجه بعدم قدرته على تحمل مثل هذه المواد؛ مما يؤدي إلى التهاب جدرانه وشعور الإنسان بالحرقة أو الحموضة المصحوبة بالألم أو مضاعفات أخرى.

تحدث هذه الحرقة في الأجزاء العليا من المعدة وأسفل جناحي الصدر. وفيما يخص السبب في اختلال وضعف عمل المنفذ أو تجمع الحوامض في المعدة هناك عدة نظريات، إلا أنها تتفق في أن السبب يعود إلى ضغوط نفسية، وتأثير المشروبات الكحولية، والقهوة، والأدوية (أسبرين، انتي بوتيك) أو ارتداء الملابس الضيقة، وتناول الأطعمة الحارة، وبشكل كثير، أو تلك التي تحتوي على دهون كثيرة أو بهارات وغير ذلك.

تعتبر النساء الحوامل والأشخاص ذوو الوزن الإضافي معرضين أكثر للإصابة بهذه الحالة.. كما أن الحموضة المزمنة قد تكون نتيجة لحدوث خلل في الهيكل البنائي للمعدة (الفتق)، وصعود أجزاء من المعدة إلى داخل المريء وغير ذلك.

وعلاج الحموضة يتمثل بالنصح بعدم تناول الأطعمة، والمشروبات، أو الأدوية التي يُشك في قدمها، وكذلك يُنصح أن تتم عملية تناول الطعام ببطء وبهدوء وبانتظام، وأن لا يتناول الإنسان كميات كبيرة من الطعام قبل النوم.

وحتى أن الاستلقاء على الفراش بعد تناول وجبة دسمة من الطعام، يؤدي إلى حدوث حالة الحموضة.

بالطبع فإن تناول (شرابت) خاصة تعمل على إخماد تأثير الحوامض في المعدة (المنوية - أم. جي. أس) قد تؤدي غرضها في العلاج، إذا أخذت دون استشارة الطبيب المختص، إلا أن الحالات المعقدة لهذا المرض، تستدعي مراجعة الطبيب المختص قبل تناول أي دواء.

كما أن إجراء العملية الجراحية هو علاج حالات الحموضة المزمنة. كما ينصح البعض بتناول الحليب لعلاج هذه الحالة، إلا أن الحليب له أثر عكسي، لأنه يحفز المعدة على إنتاج كميات أكبر من الحوامض.

استبيان ملف (الاكتئاب)

١- بعد قراءة العدد هل توصلت إلى أنك:

أ) مكتب

ب) غير مكتب

ج) لم تصل إلى نتيجة

ركن المرأة

الإسلام وحقوق المرأة

لقد حفظ الإسلام للمرأة حقها وجعلها في مصاف الرجل بعد أن ظلمها المجتمع وسلب منها كل حقوقها حتى ويمكن القول أنه قد سلب منها حقها كإنسان ولكن عندما أشرق الإسلام بنوره على الأرض رد إليها اعتبارها وسما بها إلى مرتبة الرجل في جميع حقوقها وواجباتها ولم يكن هذا الأمر يسري على المرأة الغربية فقد كانت تضطهد من قبل الرجل وكانت تتجرع العذاب من قبل زوجها فهي لا تقدر على طلب الطلاق وحتى انه قد ذكر أن المرأة في بريطانيا كانت تباع كما تباع الإماء وان ثمنها كان في عام ١٨٤٠ ستة بنسات ومن جراء كل هذا الظلم الذي وقع على عاتق المرأة الغربية فقد خاضت حرب التحرير ضد الرجل ولكن هذا الحال لا ينطبق على المرأة المسلمة فقد اعطاها الإسلام كل حقوقها منذ مجيء الإسلام.

تمثل المرأة نصف المجتمع الإنساني على أقل تقدير، لذا فإنها قد شغلت العالم، وكان لها دورها التاريخي والحضاري في تقدم الإنسانية ورفقيها، فهي وأن ظلمت من قبل شرائع الرجل وقوانينه الجائرة، إلا أن عدالة السماء كانت تعطيها حقها المشروع الذي سرعان ما يغير ويبدل من قبل القوي الصارم الذي لا يقبل المنافسة.

مكانة المرأة في التاريخ

صاحبت المرأة الرجل منذ نزولهما إلى الأرض فلولوا حواء ما تكونت البشرية وما استمرت. وكانت المرأة تعيش في العصر الحجري الى جانب الرجل في الكهوف والأدغال تشاركه في المعارك الضارية التي تنشب بينه وبين الوحوش الكاسرة فكانت تصطاد معه الفرائس وتعد معه الطعام وتشاركه في كل أمور الحياة. وحين تكونت القبائل أصبح للمرأة دورها الأهم في حياة العائلة فهي التي تعتني بتربية الحيوانات الأليفة وتهيء الطعام من لبن هذه الحيوانات والثياب من جلدها أو صوفها لجميع أفراد العائلة، ولما جاءت النظم والأعراف القبلية لم تحترم المرأة ولم تعط حقوقها الشرعية كفرد من أفراد المجتمع بل جعلت منها تابعاً لرجل متسلط لا حول لها ولا قوة.

أما القوانين والشرائع التي سادت بعد تلك الفترة فقد قضت على المرأة ان تكون سلعة بيد الرجل يفعل بها ما يريد فقد كانت تباع وتشتري.

وهنا نستعرض بإيجاز بعض القوانين والشرائع التي سبقت الإسلام لنرى مكانة المرأة عند كل منها. فتعاليم (مزدك) أباحت بيعها وشرائها. وأما (البراهمة) فإن شريعتهم كانت تقضي باستعباد المرأة فإذا مات الزوج صارت تحت وصاية ابنائها. أما (البوذيون) فهي عندهم غير نقية وأمرها يعود الى الرجل سواء أكانت

أماً أم اختاً أو زوجة، أما شريعة (حمورابي) فتحسبها في عداد الماشية المملوكة. وعند (اليونان) كانت المرأة مسلوقة المكانة والحرية وكان (أرسطو يعيب أهل (اسبرطة) لأنهم يتساهلون مع نساءهم.

أما عند اليهود، فالمأثور عن الكتب التي تنسب إلى النبي موسى (عليه السلام) أن البنت تخرج من ميراث أبيها إذا كان له عقب من الذكور.

وعند المسيحيين: فقد قرر بعض اللاهوتيين في القرن الخامس للميلاد في مجتمع (ماكون) أن المرأة خالية من الروح الناجية ولا استثناء لأحد من بنات حواء من هذه الوصمة غير السيدة العذراء أم السيد المسيح.

أما المرأة في العصر الجاهلي فكانت مثار خزي وعار وصفها القرآن الكريم وهو في معرض التنديد بتلك الحالة التي كانت تعترى الإنسان الجاهلي عند سماعه بولادة ابنة له، وذلك بقوله تعالى (وَإِذَا بُشِّرَ أَحَدُهُمْ بِمَا ضَرَبَ لِلرَّحْمَنِ مَثَلًا ظَلَّ وَجْهُهُ مُسْوَدًّا وَهُوَ كَظِيمٌ) وقال تعالى مهدداً ساخطاً من أصحاب تلك العادة المخزية: (وَإِذَا الْمَوْؤُودَةُ سُئِلَتْ بِأَيِّ ذَنْبٍ قُتِلَتْ) كما كانت العرب لا تورث النساء قبل الإسلام وأن كن من أقرب الناس لحمة إلى الميت، سواء أكانت المرأة أما أم بنتاً أم زوجة، وانما يورث من يلاقي الأعداء!..

وجاء الإسلام بنوره، فكان ثورة إنسانية واجتماعية وفكرية فبدد ظلم وظلام تلك الأعراف والمعتقدات الجائرة وحرّم وأد البنات الذي كان سائداً في الجاهلية وكرم البنت ورفع مكانتها وقد جاءت آيات كثيرة وأحاديث عن الرسول (صلى الله عليه وآله) في عدم وجود فوارق بين الرجال والنساء فقد ذكر الرسول (صلى الله عليه وآله) في أحد أحاديثه بما معناه أن من ربى ثلاث بنات أو أكثر واحسن تربيتهن فإن له مكانة رفيعة ويستوجب دخول الجنة، وأوضح سبل الأديان التي طمست معالمها على أيدي المرتزقة وتجار الأديان، فجمع تحت رايته مختلف الشعوب من كل جنس ولون ووضع المرأة في مكانها المناسب وأعطاه دورها اللائق لتقوم به إلى جانب الرجل في بناء حياة حرة كريمة، فكان اطاراً يستوعب جميع الفعاليات والإمكانات المتواجدة في الجنس البشري، فساوى بين الرجل والمرأة في جميع الحقوق والواجبات وجميع المظاهر الإنسانية، حيث شرع الإسلام حق توريث المرأة، وحق امتلاك المال، وحق اختيار الزوج، وحق إجراء العقود والإيقاعات، وحق المبايعة. وقد ثبت أن الرسول (صلى الله عليه وآله) كان يتقبل بيعة النساء. وهو حق (الانتخاب أو الاقتراع) وهذا الحق من المطالب الأساسية التي تسعى إليها النساء في عصرنا الحاضر. كما فرضت الشريعة الإسلامية على المرأة جميع الواجبات التي فرضتها على الرجل من عبادات وحقوق وما يترتب على ذلك من أمر ونهي أو قصاص.

المرأة ابنة

بما إن الإسلام هو دين جاء ليحافظ على الأسرة فإنه كانت من أولوياته هو المحافظة على أفراد هذه الأسرة واحترام أفرادها وعدم تفضيل أحدهم على الآخر فيجب أن يعطف على الصغير ويحترم الكبير.

أما المرأة كابنة فقد انقذها الإسلام من برائن شرور العقائد والأعراف التي كانت تعتبرها من سقط المتاع، بل تساوي بينها وبين الحيوانات حيث تباع وتشترى كما خلعها من الموت والوآد الجاهلي ووهبها حق الحياة وجعلها تقف مع الابن على قدر المساواة، من الناحية الإنسانية والاجتماعية وفسح المجال أمامها للتعليم، وجعلت الشريعة الإسلامية رضا البنت عند بلوغها شرطاً لصحة العقد عليها وليس لمخلوق أن يرغمها فإن أرغمت فالعقد باطل فقد كانت لها حرية اختيار الزوج. وجعلت الشريعة النفقة على أبيها حتى تتزوج، وإذا طلقت

وعادت الى بيت أبيها عادت نفقتها عليه وليس للأب أن يلزمها طلب الرزق كالابن حين يصبح راشداً، أما مهرها فهو ملكها الخاص دون منازع.

أما في الإرث فقد ألقت الشريعة الإسلامية على عاتق الرجل أعباء مالية ضخمة، فهو الذي يدفع المهر وينفق على زوجته وأطفاله من ميراثه وهو المكلف بشراء الأمتعة وما تتطلبه الحياة الزوجية من بذل المال في بناء البيت وتأثيثه وتعليم الأولاد والإنفاق على مآكلهم وملبسهم الى غير ذلك.

أما البنت فإنها لا تتحمل كل تلك الأعباء بل شأنها أن تأخذ مهرأ من زوجها وتضمه الى نصيبها من الإرث. وهي ليست مسؤولة عن الاتفاق سواء أكانت ابنة أم زوجة. ومن هنا أعطت الشريعة للذكر مثل حظ الأنثيين في حال وجودهما معاً لتساوي بين الابن والبنت كما هو واضح لأن مال الابن مهدد بالنقص بينما مال البنت معرض للزيادة.

المرأة أما

شدّد الإسلام على احترام الأم ورعايتها واطاعتها حتى فضلها على الأب في بعض الآيات القرآنية والأحاديث الشريفة قال تعالى: ((وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَى وَهْنٍ)) وقد كرمها الله سبحانه وتعالى وذلك لما تكابده أثناء الحمل والولادة والعناء الطويل من خلال رعايتها لصغيرها حيث تبدو تلك الالتفاتة العاطفية المثيرة من الحق تبارك وتعالى الى الأم اذ جمعها مع الأب ثم أشار إليها بصورة منفردة.

وجاء في الحديث (الجنة تحت أقدام الأمهات). ويروى أن رجلاً جاء الرسول (صلى الله عليه وآله) وقال: من أحق الناس بحسن حمائتي؟ فقال (صلى الله عليه وآله) أمك. فقال الرجل: ثم من؟ قال (صلى الله عليه وآله): ثم أمك. قال: ثم من؟ قال (صلى الله عليه وآله): ثم أبوك.

وهذا دليل كاف للتدليل على الرعاية الخاصة التي حظيت بها الأم في الشريعة الإسلامية حيث فضلت على الأب كما ساوت بينهما في التقدير والاحترام كقوله تعالى: (وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَيَالُوا الَّذِينَ إِحْسَانًا إِمَّا يَبْلُغَنَّ عِندَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا آفٌ وَلَا تُنْهَرُهَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا) وهنا تبرز صورة الأم في الإسلام الغنية بمعاني الاحترام والتقدير وقد اعطيت من الامتيازات مما جعلها تفاخر الرجل وتقف معه على قدم المساواة من الناحيتين الإنسانية والاجتماعية.

ولم يكن تعدد الزوجات في الإسلام هو من باب عدم احترام المرأة أو الحط من قدرها بل إن له مبررات كثيرة وأباح الله الزواج المتعدد وذلك لأسباب منها درء المفسدة أو لمرض الزوجة أو عدم قدرتها على الإنجاب وأسباب أخرى وأباح الله سبحانه الطلاق حتى لا تكره الزوجة على العيش مع زوجها رغماً عن أرائها فقد أعطاها الله والرجل حرية الانفصال والعيش حياة أخرى من الممكن أن تكون أفضل من حياتها الحالية.

ولم تكن الدول الغربية تؤمن بالطلاق إلى أن اضطروا أخيراً إلى الاعتراف به حيث تفتحت عقول تفكيرهم وعلمائهم على الحقيقة فقد أباحوا الطلاق واعتبروه الطريق الوحيد إلى اشاعة الاستقرار في الأسرة والمجتمع ككل.

ركن المرأة

نصائح عامة لتقليل الوزن

اهتدى الباحثون إلى عدد من الطرق السهلة نسبياً لحرق المزيد من السعرات الحرارية وتخفيض الوزن وقد استخلصت طرقاً عديدة من نتائج أولئك الباحثين وهي:

لا تقتلي نفسك جوعاً:

إذا كان وزنك مستمراً على حاله، بغض النظر عن قلة ما تأكلينه، فمن المحتمل أنك لا تلبيين حاجة جسمك الحقيقية من الطعام. وذلك يرجع إلى أن الحمية الجائرة يمكن أن تجعل الجسم يظن بأنه في وضع (مجاعة) ولذلك فإنه يستدعي (الطوارئ) التي تحتم عليه الاقتصاد في إنفاق الطاقة، حرصاً على البقاء على قيد الحياة. وبقدر ما يقلل الجسم من استنفاد للسعرات الحرارية المخزنة، تنخفض نسبة استقلابه؟ وهنا يكون الشيء الوحيد الذي ينبغي للمرأة عمله هو أن تزداد أكلًا، حتى ولو أدى ذلك إلى زيادة محتملة في الوزن، والقصد من ذلك هو إشعار عملية الاستقلاب بأنه لا وجود لمجاعة، وبذلك يعود إلى استئناف نشاطه الاعتيادي.

التوازن بين ممارسة الرياضة والأكل

إن الرياضة الزائدة عن الحد، المقرونة بحمية غذائية قاسية يمكنهما معاً أن يؤديا إلى مزيد من الانخفاض في سرعة الاستقلاب المتباطئ بسبب الحمية، ويكون هذا الانخفاض في الحالتين، أسرع مما لو كان الأمر مقتصرًا على ناحية واحدة منهما: الرياضة أو الحمية. والطريقة المقبولة من أجل الوصول إلى تخفيض مأمون مؤثر، في الوزن، هي زيادة وتيرة الرياضة، وتقليل مقدار الطعام، إلى أن يتجاوز الحد الأقصى من حرق السعرات يومياً بمقدار (٥٠٠) مما يتناوله من السعرات في اليوم (٥٠٠ سعرة في ٧ أيام في الأسبوع = ٣٥٠٠ سعرة، وهذا يساوي نقصاً في الوزن مقداره ٤٣ غراماً أسبوعياً).

الاهتمام بنوعية الطعام

إن الجسم الشاب يتسارع استقلابه تسارعاً كبيراً بعد أن يأكل وجبة من الطعام تحتوي على ٧٥٠ سعرة حرارية في جلسة واحدة مدتها عشر دقائق، أكثر من التسارع الذي يحدث لو يتناول ست وجبات خفيفة، مقدار الواحدة منها ١٢٥ سعرة متباعدة عن بعضها بعضاً بمقدار نصف ساعة. كما أن الوجبات الكبيرة يتطلب هضمها جهداً أكبر من الوجبات المتعددة الصغيرة.

التركيز على البروتين والفحمايات

إذا كنت راغبة في حرق المزيد من السعرات الحرارية عن طريق هضم الطعام فحسب، فقللي من تناول

الشحوم والدهن فحرق السعرات الحرارية اليومية يزداد بنسبة تبلغ ٥٠% عند قيام الجسم النحيل السليم بهضم وجبات كثيرة الاحتواء على البروتينات والفحمانيات (الخضر والفواكه والبقول وما شابهها من السكريات)، خفيضة الاحتواء على الشحوم والدهنيات قياساً إلى وجبات قليلة البروتينات والفحمانيات كثيرة الشحوم.

مارسي الرياضة

عليك إذا أردت الاستمرار بإنقاص وزنك أن تضيفي إلى برنامجك النشاطي ثمانين دقيقة يومياً تمارسي فيها نشاطاً معتدلاً مثل المشي أو خمساً وثلاثين دقيقة يومياً من النشاط القوي مثل الهرولة. كما يستحب الإكثار من الحركة عند تناول الطعام وخاصة عندما يتجاوز الحد المعتاد، وهذا التصرف الاوتوماتيكي يساعد على حرق السعرات الزائدة. أما الأشخاص الذين لم يزدادوا من نشاطهم عند أكلهم مزيداً من الطعام، فهؤلاء اكتسبوا زيادة في أوزانهم.

أترك مشاهدة التلفزيون

حاولي أن تقرني بين مشاهدتك للتلفزيون ومزاولتك عملاً آخر ينشطك إلى الحركة إذ إن مقدار الطاقة التي يحرقها الإنسان رهن بما يفعله ذلك الإنسان إضافة إلى مشاهدته للتلفزيون. فالواجبات المنزلية على سبيل المثال تحرق (٥٠ - ١٠٠) سعرة في الساعة الواحدة. وإضافة ما مدته ساعتان إلى خمس ساعات في مشاهدة التلفزيون يومياً يمكن أن تضيف ما مقداره ٩٠٠ - ١٢٠٠ غرام من الشحم إلى الجسم سنوياً. إن الأشخاص البدينين أكثر جلوساً أمام شاشة التلفزيون من سواهم من غير البدينين، بمقدار نصف ساعة تقريباً يومياً، وإن النساء أكثر من الرجال.

في سبيل تغذية صحية

لكل غذاء فائدته وأهميته ومذاقه الخاص. يجب إذن أن تنوعي الطعام لكي تؤمني مزيجاً حيويّاً من الفيتامينات الضرورية ومن الأملاح ومن المعادن. قسم من الناس يستهلك كميات كبيرة من الخضار النيئة أو المطهوه ولكن الألياف المتواجدة في هذه الفئة الغذائية قد تثير الجهاز الهضمي وقد تؤدي إلى الإسهال والمغص المعوي. بالإضافة إلى هذا، فإن استهلاك كمية كبيرة من غذاء معين يجعلك تستهلكين كمية أقل من غذاء معين هو ضروري للتوازن الغذائي. كما إن الحبوب والنشويات ضرورية لتوازن جسدك لأنها غنية بالألياف والسكر بطيء الاحتراق وبالفيتامينات، كما أنها تمتاز بإعطائك شعوراً بالشبع والاكتفاء وهذا ما يجب تقديره عندما نراقب ما نستهلك من وحدات حرارية. إن الدهون التي تغرقينها كي تطهئها أو تقلبها هي التي تجعلها مشهورة بسرعتها الحرارية المرتفعة وبدورها السيئ على الجهاز الهضمي مع هذا عليك أن تراقبي الكميات المستهلكة.

أما بالنسبة للزبدة فاستعمالها على نحو زائد قد يؤدي بالإضافة إلى زيادة في الوزن وفي الكوليسترول إلى إلحاق الضرر بالشرابيين ولكن أن نمتنع عنها كلياً قد يخلق إحساساً بالحرمان، والحرمان يتبعه غالباً أزمة نهم إذ ننهار كلياً أمام الزبدة أو أمام أي غذاء آخر. بالإضافة إلى هذا فإن حرمتي نفسك من الزبدة فقد فقدت مصدراً مهماً للفيتامين (A) وننصحك باستهلاك عشرين غراماً من الزبدة في اليوم فقط.

ركن المرأة

أخبار طبية

مستحضرات التجميل تُسبب العمى

حذر باحثون مختصون في الولايات المتحدة من أن الإهمال وعدم الانتباه في استخدام مستحضرات التجميل، وصبغات الشعر، يؤذي العيون وقد يُسبب فقدان البصر. وقدرت وكالة حماية المستهلك الأميركية أن ما يقارب من ٢٦١ ألف إصابة بالعين دخلت أقسام الطوارئ في مستشفيات الولايات المتحدة في عام ٢٠٠٠، بسبب مستحضرات التجميل، مشيرين إلى أن صبغات الشعر المتداولة، والمستخدمة داخل المنازل بشكل خاص، سببت حالات إصابة خطيرة في العيون، وكذلك العمى بعد استعمالها بشكل غير صحيح.

وقال العلماء في لجنة مكافحة العمى الأميركية إن أكثر من أربعة آلاف إصابة في العيون ظهرت العام الماضي فقط، بسبب منتجات ومستحضرات العناية بالشعر.

وينصح الأطباء قبل استعمال هذه المستحضرات بغسل اليدين جيداً لمنع انتقال البكتيريا من اليدين إلى العيون، والمحافظة على أن تكون الأدوات المستخدمة في التجميل نظيفة ومعقمة وعدم استخدام القديمة والتالفة، وإبقاء هذه المستحضرات بعيدة عن مصادر الحرارة والبرودة التي تعمل على تحطيم المواد الحافظة، فتتهيء وسطاً مناسباً لنمو البكتيريا فيها.

كيف تتخلصين من رائحة الفم الكريهة؟

هل تعانين من رائحة فمك الكريهة؟ ربّما تخجلين من توجيه السؤال لأحدهم علّه يجيبك بنعم. لا تبالي للأمر، فقيامك بهذا الاختبار سيُغنيك عن توجيه السؤال لأي كان ولتتجنبي الإحراج، إن كان الأمر محرّجاً لك، ليس عليك سوى الإجابة عن هذه الأسئلة، فإن كانت الإجابات نعم، فهذا يعني أنّك حقاً تعانين من مشكلة رائحة الفم الكريهة.

١ - هل تشعرين بالعطش؟

إن الفم الجاف من شأنه أن يزيد من روائح الفم الكريهة، ذلك لأن الكلس المتواجد في الفم، يتسبب بهذه الروائح، إذا ما تراكم في الفم دون إزالته.

٢ - هل تمارسين التمارين الرياضية بكثرة؟

إن كان الأمر كذلك، فعليك التأكد من شرب جرعات كافية ومنتظمة من الماء، لأن جفاف الجسم وخاصة الفم سيفاقم مشكلة رائحة الفم الكريهة.

٣ - هل دورتك الشهرية منتظمة؟

تعاني بعض السيدات من زيادة مستوى المركبات الكبريتية في الفم، مما يؤدي إلى رائحة فم كريهة. ولتجنب ذلك يُنصح بتنظيف اللسان وأعلى الفم بفرشاة الأسنان أثناء عملية تنظيف الأسنان، فذلك يخفف من الروائح الكريهة.

٤ - هل تتبعين حمية غذائية؟

إن تناول كميات قليلة من الطعام يؤدي إلى إفراز كميات ضئيلة جداً من اللعاب الذي يحمي من رائحة الفم، لذا حاولي تناول الفاكهة والخضار بكميات أكبر.

٥ - هل تبصقين دماً أثناء عملية تنظيف الأسنان؟

إن في ذلك إشارة إلى أنك تملكين لثة حساسة، بمعنى أن أي التهاب بسيط أو تراكم جيرى قد يؤدي إلى رائحة فم كريهة. ننصح في هذه الحالة بمضغ بعض أوراق البقدونس أو بعض الينسون أو الشمّار، فهذه كلها قد تؤمن لك رائحة فم أكثر إنعاشاً.

سرطان الثدي والدواء

يقول العلماء: إن السيدات اللواتي يتناولن حبوب منع الحمل هن أكثر عرضة للإصابة بسرطان الثدي، وقد أظهرت إحدى الدراسات التي عُرضت خلال المؤتمر الأوروبي لسرطان الثدي أن هذه الخطورة تزداد بنسبة ٢٦ في المئة. ولكن يقول باحثون إن ذلك يجب أن يقارن مع كيفية تناول حبوب منع الحمل، وما يؤمنه من وقاية ضد الإصابة بسرطان المبيض ومعالجة الدورات الشهرية غير المنتظمة وآلام الحيض.

الزواج سبب وجع القلب للمرأة

أكدت الدراسات العلمية الحديثة أن الزواج يسبب وجع القلب للمرأة بعكس الرجل الذي يستفيد غالباً من كل منافع ومباهج الزواج، بصورة تنعكس مباشرة على سلامة صحته. وأوضحت الدراسة التي أجراها الباحثون في مركز الدراسات الصحية للمرأة في الولايات المتحدة الأميركية أن الزواج سواء أوفقاً كان أم غير ذلك، فإن قلب الرجل لا يتأثر سلباً بالزواج بينما يتعرض قلب المرأة للمرض تحت ضغط الزواج غير الموفق.

وكانت عدّة دراسات سابقة قد أثبتت تعرض المرأة لارتفاع ضغط الدم عقب المشاحنات الزوجية، كما أظهرت تعرض النساء المصابات بأمراض القلب لأزمات قلبية متكررة بمعدلات أكبر من الرجال، إذا كن طرفاً في العلاقة، وقالت نانسي لوفنج المدير التنفيذي للمركز الأميركي لقلب المرأة: إن الاكتئاب هو أحد العوامل التي تؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب بين النساء. لذا ينصح الأطباء السيدات بعد سن الأربعين بإجراء فحوص شاملة كل ستة أشهر للاطمئنان على سلامتهن الصحية.

الرياضة والسّكري

أشارت إحدى الدراسات التي نُشرت أنّ النساء اللواتي يمارسن التمارين الرياضية لسبع ساعات أو أكثر أسبوعياً هن أقل عرضة للإصابة بالسّكري (نوع ٢) بنسبة ٥٠ في المئة من السيدات اللواتي يمارسن الرياضة لفترة لا تزيد على ثلاثين دقيقة أو أقل أسبوعياً.

ركن المرأة

كيف تحافظين على بشرتك؟

عليك أولاً الحفاظ على نظافة بشرة الوجه باستعمال صابون خفيف، والابتعاد عن استعمال أي محلول قوي أو مراهم مركزة خصوصاً الكيماوية منها، لأن أكثر هذه المركبات تضعف البشرة وتفقد نضارتها وقدرتها على مقاومة الأمراض والتحمل، هذا ماعدا ما تسببه من التهابات وحساسيات بحسب أنواع البشرة. لذا يفضل استعمال مستحضرات طبيعية، كالصابون الطبيعي والغسل والزيوت والمراهم، فهي لا غش فيها ولا ضرر، كما تساعد البشرة على الحفاظ على نضارتها وشبابها وبإمكاننا تحضيرها من النبات المغذي للبشرة. أما عناصر التنظيف: فعليك أولاً بالغذاء المحتوي على الفيتامينات، والأملاح المعدنية، وغيرها من العناصر الضرورية لتغذية البشرة، ثم التركيز على عناصر التنظيف الأخرى كالنبات الطبي المستعمل لهذه الغاية وأنواع العصير مثل:

- عصير الفاكهة، عصير الجزر، عصير الليمون الحامض، العسل، الماء النقي: أمزجي فنجان قهوة من عصير الفاكهة مع ملعقتين كبيرتين من عصير الجزر، ملعقة من عصير الليمون الحامض، ملعقة عسل مع كأسين من الماء، تمزج هذه العناصر وتُشرب قبل الطعام. ومن النباتات الطبية المستعملة للتنظيف الداخلي: - المليسا، السعتر، أوراق العليق أو أوراق الفريز وطريقة التحضير هي: ملعقة كبيرة من نبتة المليسا مع الساق المقطعة ومن نبات السعتر وأوراق العليق أو أوراق الفريز. نقعي هذه العناصر في قدر فنجان شاي من الماء المغلي مدة ربع ساعة، ثم صقيه، واتركيه ليبرد وعادة ما يشرب قبل الطعام. وتعتبر اللوبيا من العناصر الغذائية المهمة التي تساعد في عمليات تحويل الغذاء لما تحتويه من الأملاح المعدنية، والأحماض الأمينية، والفيتامينات. كما إن الماء من العناصر المهمة للبشرة وحاجة الجسم من الماء حوالى ستة أكواب، والبعض يفضل كوباً في الصباح وآخر في المساء قبل النوم.

التنظيف الخارجي للبشرة

من الوسائل المهمة لتنظيف البشرة اللينة حيث إنها فعالة في تنظيف الجلد من الرواسب والقشور. أما الصابون فيفضل النوع الخفيف منه، وأفضله الصابون المنقي والمغذي في الوقت ذاته.

التنظيف البخاري للبشرة

تجري عملية التبخير كما يلي:

يملاً نصف وعاء بماء مغلي ويضاف إليه بعض النبات المطهر كالورد، أو النعناع، أو البابونج، أو يضاف نصف كأس من ماء الورد إلى الماء. وللتبخير طريقتان:
الطريقة الأولى: غطي الرأس بمنشفة ثم انحني فوق الوعاء لتركيز البخار المتصاعد على البشرة وذلك لبضعة دقائق.

الطريقة الثانية: بللي منشفة صغيرة في الماء المغلي، واعصريها، ثم ضعها على الوجه لدقائق قليلة، كرري هذه العملية عدة مرات. ثم نشفي بعدها الوجه من الرواسب الدهنية، ويفضل أن يكون التبخير في المساء قبل النوم.

لمرونة البشرة وتنشيطها

خذي بيضة بلدية طازجة، وزيت اللوز الحلو وعسل: تخفق البيضة، ويضاف إليها ملعقة صغيرة من زيت اللوز، وملعقة من العسل، امزجي هذه العناصر جيداً ضعي المزيج كقناع على البشرة، والعنق، ويغسل بعد ساعة بالماء الفاتر.

للمعان الوجه

طحين الذرة، عصير البطيخ الأحمر: تمزج كمية من الطحين مع كمية من عصير البطيخ وضعها على البشرة والعنق مدة ثلاث ساعات، واغسلي الوجه بعدها بالماء الفاتر.

لنعومة البشرة والعنق

صفار بيضة طازجة، عسل وزيت زيتون، يمزج صفار بيضة مع ملعقة صغيرة من العسل وملعقة من زيت الزيتون، تمزج العناصر جيداً وتعبأ في زجاجة صغيرة وتحفظ في مكان بارد لمدة يومين. دلكي به العنق تدلياً خفيفاً من الأسفل إلى الأعلى ثم وامسحي به البشرة، واتركي الوجه لمدة عشر دقائق ثم اغسليه بالماء الفاتر.

لشدّ البشرة والعضل عموماً

زيت اللوز الحلو: وهو فعال في حماية البشرة من الترهّل. ويفضل استعماله عن طريق المسح.

زيت لكل أنواع البشرة

يتألف من اللوز الحلو، فازلين، شمع عسلي أو أبيض، عصير الخيار أو أي عصير آخر: يذوب على نار

خفيفة (٣٠٠ غرام) من زيت اللوز مع (٥٠ غراماً) فازلين، ثم يضاف (٤٠ غراماً) من الشمع المبروش مع استمرار تحريك المزيج ثم يسكب في وعاء فخاري ويضاف إليه (١٥٠ غراماً) من عصير الخيار أو غيره. وعندما يبرد يخفق جيداً ثم يحفظ في مكان بارد للاستعمال لاحقاً. وينصح باستعمال هذا الكريم لتطرية الوجه والجسم معاً.

ركن المرأة

الرياضة أثناء الحمل

الهدف من وراء ممارسة التمارين الرياضية أثناء الحمل هو أن يتاح للمرأة الحامل أعلى مستوى ممكن من اللياقة مع أقصى حد من الأمان.

إن الحمل يضع على قلب الحامل عبئاً أكبر مما يتطلب زيادة في النتاج القلبي، كذلك فإن القلب يزداد جهده أثناء المخاض مما يتطلب حصول القلب سلفاً على قوة بدنية عن طريق ممارسة التمارين الهوائية (الأيروبيك) تبدأ فترة حملها عادة بطاقة جسمانية عالية لمواجهة المتطلبات التي يفرضها عليها حمل الطفل وولادته. كما أن ممارسة الرياضة الخفيفة المدروسة أثناء الحمل أيضاً تساعد على الاحتفاظ أو تحسين تلك القدرة.

والتمارين الرياضية أيضاً تساعد الحامل على أن يتحسن إحساسها الذهني كذلك، لا سيما إذا كانت تتمرن بانتظام قبل الحمل. فالمرأة التي تشعر بأنها قوية مالكة للسيطرة على جسمها طوال فترة الحمل، أخرى بأن تكون أشد اطمئناناً أثناء المخاض والولادة.

لا بد من مراعاة الجنين

عندما تمارس المرأة تمارين رياضية أثناء الحمل فإن عليها أيضاً أن تأخذ بعين الاعتبار كيفية تأثر الجنين بالرياضة. ومع ذلك فإن الدراسات توحى بأن التمارين القوية إذا مارستها امرأة صحيحة الجسم فإنها لا تؤثر عليها تأثيراً سلباً.

وبالرغم من الإرشادات العامة حول الرياضة أثناء الحمل قد وضعت وأقرت، فإن هذه التوصيات العريضة قد لا تصلح لكل النساء. فالمرأة الشديدة اللياقة أقدر على تحمل البرامج الرياضية القوية مثلاً من المرأة المترهلة العديمة اللياقة، فهذه ينبغي أن تكون أشد حذراً عند ممارستها الرياضية. وفي ما يلي بعض الإرشادات المحددة: - أعدى للحمل عدته بزيادة لياقتك الهوائية ومضاعفة قوة نتاجك القلبي، فعن طريق اتباع برنامج حسن للتدريب على الرياضة قبل الحمل تزداد سهولة لديك أثناء الحمل.

- ناقشي طبيبتك في كيفية استمرارك في الرياضة أثناء الحمل، إذا لم تكوني تتدربين بانتظام، فإن بوسعك أن تبدي برنامجاً الرياضي بممارسة تمارين معتدلة القوة كالمشي والسباحة لمدة عشرين دقيقة يومياً بمعدل ثلاث مرات أسبوعياً تحت إرشاد.

- تدريبي ثلاث مرات أسبوعياً على الأقل طوال فترة حملك، ما دمت صحيحة الجسم وذلك للحفاظ على قوتك القلبية وقوامك العضلي. وتذكرني أن التدريب العشوائي أشق بكثير على جسمك من التدريب المنتظم.
- مارسي طريقة التحمية قبل الشروع في أي رياضة وذلك عن طريق أداء رياضة خفيفة الشدة لمدة خمسة دقائق كالمشي أو السباحة. فالتحمية تعد جسمك لتمرين أشق وتساعد على منع حدوث إصابة أو إجهاد.

أنواع التمارين الرياضية

التمارين السويدية الخفيفة هي خير ما يصلح للحامل من رياضات، فهذه التمارين الرياضية الخالية من الألعاب التي تحمل الساقين والذراعين ثقل الجسم كما أنها أقل إجهاداً من الرياضة الهوائية التي تعتمد على تحميل الساقين ثقل الجسم أو (نط) الحبل أو الهرولة أو الجري. ويجب مراعاة الزيادة التي تحصل في وزن الجسم، وحدث تبدل في مركز الثقل، وتبدلات المفاصل والأربطة، من شأنها أن تؤثر على تناسق الجسم وتوازنه، إن الأنسجة الضامة ترق أثناء الحمل لذلك يجب على الحامل أن تتحاشى مزاولة الألعاب التي تتطلب شداً كبيراً للمفاصل.

كيفية ممارسة الرياضة

أدي تمارينك الرياضية بشكل دفعات قصيرة، مارسي الرياضة لمدة عشر إلى خمس عشرة دقيقة ثم استريحي بعدها لمدة خمس دقائق ثم كرري ما فعلته سابقاً، وأقل من ذلك في الجو الحار الرطب. جس نبضك أثناء ذروة نشاطك، فإذا رأيت أن نبضك قد ارتفع إلى ما فوق (١٤٠) ضربة في الدقيقة، فتباطئي، ثم اعدي إلى رفع النبض من جديد. تحاشي أن تزداد حرارة جسمك لمد طويلة، تذكرني أنه عندما ترتفع حرارة جسمك فإن حرارة جنينك ترتفع كذلك. أشربي مقادير كبيرة من الماء أثناء ممارستك الرياضة حتى لو لم تظمني، فالظما كثيراً ما يأتي متأخراً عن حاجة الجسم للماء. عندما تفرغين من ممارسة الرياضة، هدني حركتك لمدة خمس دقائق لكي تسمحين بعودة التنفس وضربات القلب ونسبة الاستقلاب إلى حدودها الطبيعية، ثم أخلدي إلى الراحة لمدة عشر دقائق واستلقي على جنبك الأيسر، لأن ذلك يزيد مقدار تدفق الدم إلى قلبك ومن ثم إلى المشيمة المحتوية على الجنين. تذكرني أن تنهضي ببطء لكي تتفادي الإحساس بالدوخة بعد قضاء أي مدة مستلقية. أشربي كوبين إلى ثلاث أكواب من الماء. يجب عليك تقليل مدة عدوك وتخفيض سرعتك أثناء العدو حتى شهرك السابع، حتى ولو كنت عداءة قوية العدو.

ويجب التقليل من كل المستويات الرياضية بعد الشهر السابع من الحمل فهذا التخفيض شيء طبيعي لأن هذه المرحلة هي التي يتعرض فيها الجنين لطفرة من النمو مما يحدث تبديلاً سريعاً في وزن الحامل ودرجة توازنها ويُشعر الحامل بأن من الطبيعي لها الالتزام بهذا التخفيض. وبزيادة وزن الحامل في هذه الفترة يفرض عليها زيادة في إنتاج الطاقة، لذلك فإنها قد تحس بإزدیاد سرعة التعب ويتسارع موعد بلوغها حدود تمرينها. وإذا انتابك قصر في الأنفاس أو تسارع زائد في ضربات القلب أو دوخة أو تنميل أو نخر أو نزف مهبلي أو

ألم بطني فتوقفي فوراً عن الرياضة.

ركن المرأة/ ملف العادة الشهرية

ملف العادة الشهرية

العادة الشهرية... مرض أم حالة طبيعية

عديدة هي العادات والتقاليد (التربوية) السائدة في مجتمعاتنا المسلمة والتي تأتي في إطار (الدين - الحياء - العرف - العادة) خاطئة وما أنزل الله بها من سلطان. ومن هذه العادات والتقاليد الخاطئة هو خلق حواجز بين الآباء وأبناءهم. وعلى سبيل المثال موضوع (العادة الشهرية) التي عادة ما تلفظها الفتيات على استحياء وبخجل، ولا ندري لم هذا الخجل (المتوارث) من مسألة تعتاد كل النساء وترافقها من حين بلوغها وحتى تصل سنوات عمرها الأربعينية أو أكثر بقليل؟!

ومحاولة منا لطرح هذا الموضوع المهم والمتعدد المفاصل وتوضيحه وبيان تفصيلاته على المستوى الفقهي والطبي والصحي والنفسي، وسعيًا لسد هذه الفجوة المتولدة من نقص المعرفة والخلل واضح في المعلومات التي تتعلق في مسألة (العادة الشهرية) استعرضنا في هذا الملف (العادة الشهرية... مرض أم حالة طبيعية) الكثير من الآراء الفقهية والنصائح والإرشادات الطبية التي من خلالها تتمكن (الفتاة - المرأة) من الإلمام بأهم المعلومات حول هذا الموضوع لتفادي الوقوع في المرض أو احتواء المرض وهو في مراحله الأولية. وللوقوف موقف (الممتثلة) لأوامر الباري عز وجل في تطبيق الأحكام الشرعية الخاصة بالعادة الشهرية وفي ذلك كله سلامة الدين والدنيا وسعادة الإنسان (الفتاة - المرأة).

ركن المرأة/ ملف العادة الشهرية

الحيض

يعتبر الحيض أبرز علامات البلوغ ويدل على النضج الجنسي. وتكون الدورات الشهرية الأولى بدون بويضة لأن الجرابات المبيضية غير المنشطة كفاية لم تطلق بعد خلية أنثوية (بويضة). على الرغم من ذلك يكون إنتاج الاستروجين كافيًا لإحداث تغيير في غشاء الرحم والتأثير على الغدة النخامية مما يؤدي إلى حدوث الحيض. يبقى الحيض غير منتظم على مدى شهور عدة بسبب غياب البويضة وتفاوت مدته وكمية الدم من مرة إلى أخرى خلال هذه الفترة.

وفي بعض الأحيان يتأخر حدوث الحيض لدى بعض الفتيات ويكون السبب أما خلل عضوي أو مجرد تأخر في نضج الغدد الصماء. ويمكن معرفة السبب من خلال إجراء فحص لمعرفة نسبة الهرمونات في الدم. أو إجراء صورة صوتية للتأكد من وجود المبيضين والرحم في الجسم، إذ تبين من هذه الفحوص الأولية أن الوضع طبيعي ينبغي إجراء مزيد من الفحوص وفي جميع الأحوال ينبغي عرض الفتاة على الطبيبة المختصة إذا لم

تحض رغم بلوغها ١٧ سنة.

سبب الحيض المؤلم

إن نقص كمية البروجستون لدى الفتاة، وبالتالي عدم توازنه مع الاستروجين، يمكن أن يسبب آلام الحيض، ويمكن إضافة عامل آخر يتمثل في زيادة بعض المواد الكيميائية مثل مادة **prostaglandine** المسؤولة عن تقلصات جدار الرحم والذي غالبا ما يصاحب الألم اضطراب نفسي يظهر من خلال سلوك انفعالي. إن الألم الشديد الذي يصاحب الحيض في الدورات الشهرية الأولى، سواء كانت كمية الدم قليلة أم كثيرة، هذا الألم يمكن أن يكون علامة على وجود تشوه تكويني: - كون الرحم صغيراً جداً، أو مائلاً كثيراً إلى الأمام أو الخلف. - ثقب في غشاء البكارة يمنع خروج الدم. ولكن تبقى مثل هذه التشوهات حالة استثنائية.

نصائح للوقاية من آلام الحيض

- تمديدي بعد تناول حبوب مهدنة يصفها لك الطبيب.
- ضعي شيئاً حاراً على أسفل البطن.
- تناول شراب نبتة الأرطماسيا المعروفة بأنها تسرع مجيء الحيض أو أي شراب آخر له نفس المفعول.

النظافة أثناء الحيض

يجب تغيير الفوط باستمرار لمنع الروائح الكريهة، ومع استبدال الفوط يتم تنظيف موضعي خارجي. إن تغيير الفوط يجب أن يتم كل ٣ إلى ٥ ساعات كي نتجنب نمو البكتيريا المسببة للالتهابات. يمنع استعمال الفوط الداخلية (القطن أو الشاش داخل المهبل) في حال وجود سيلان مهلي أبيض. في هذه الحال استعملي (كيلوت واقي) وراجعي الطبيبة لأن السيلان الأبيض بكمية كبيرة هي حالة غير طبيعية تتطلب وقاية خاصة.

ركن المرأة/ ملف العادة الشهرية

الاضطرابات الحوضية الشائعة

يعتبر الاضطراب الذي قد يحدث في العادة الشهرية، رسالة استغاثة يطلقها جسمك من خلل صحي فيه، فالدورة الطمثية الصحية تتراوح بين ٢٥-٣٥ يوماً، أي إن الحيض يحدث كل اثنين وعشرين يوماً إلى خمسة وثلاثين يوماً. والعادة الشهرية التي تتأخر عن موعدها، أو تبدو لك هذا الشهر، أغزر من سابقه، والتي قد تثير قلقك بسبب ذلك، إنما هي في الواقع ما تزال ضمن حدودها الطبيعية.

أما الشيء الذي ينبغي أن يقلقك حقاً، فهو استمرار هذه التقلبات لمدة ثلاثة أشهر متصلة أو فوق ذلك، وتشكل انحرافاً عما كنت تعرفين أنه طبيعي بالنسبة إليك. وعندها لا تعتبر تصرفات عادتك الشهرية ظاهرة غريبة فحسب، وإنما قد تكون تغيراتها بمثابة إيعازات متعلقة بصحتك. وربما كان فيها إشارة دالة على زيادة احتمال إصابتك بترقق العظام أو آفة قلبية أو عقم أو نوع معين من الخباثة.

وفيما يلي نستعرض معلومات إرشادية يتوضح لك من خلالها معنى الاضطرابات الحيضية الشائعة وأعراض كل منها:

(١) الحيض الغزير

إذا ظهر لك أن عادتك الشهرية تجاوزت مدة نزول دم الحيض فيها سبعة أيام، أو كان دم الحيض يشتمل على علقات دموية كبيرة، أو يتطلب تبديل الفوط كل ساعة، فهذا يعني في الاصطلاح الطبي أن عندك (غزارة طمث).

بعد أن تأخذ الطبيبة منك تاريخك الطبي، قد تجري لك اختباراً على احتمال الحمل ومضاعفاته، فقد يكون هناك حمل انبوبي خارج الرحم، أو إمكانية للإسقاط، وهما من مسببات النزف الغزير، حتى ولو لم تظهر علامات أخرى دالة على الحمل مثل الوحام وشدة تحسس الثدي.

إذا استبعد الحمل، فإن الطبيبة عندها تقوم بفحص منطقة الحوض من الداخل لتحسس الألياف، وهي ناميات غير سرطانية تنمو داخل الرحم، وتحدث لدى كثير من النساء في سن الإنجاب، وقد تلجأ الطبيبة حتى إلى فائق الصوت للحصول على منظر أفضل.

إذا كان النزف الليفي يسبب فقر الدم، أو كان يعيق المرأة عن القيام بأنشطتها اليومية، فقد تنصح الطبيبة بالأدوية أو الجراحة.

كما إن للمرأة في هذه الحالة أن تتوقع من الطبيبة أن تطلب إجراء اختبارات دموية للتحري عن عدم التوازن الهرموني لدى المرأة النزيفة، مما قد يستدعي معالجة دوائية لها.

وقد تطلب الطبيبة أيضاً إجراء تحليل للدم للتأكد من وظائف الغدة الدرقية، إذ إن اضطراب هذه الوظائف - زيادة نشاطها أو قصره - يمكن أن يقصر مدة الدورة الطمثية أو يطيلها أو يمنعها جملة.

إن للسن دخلاً في الأمر، فإذا حدث نزف حيضي ثقیل لامرأة فوق الخامسة والثلاثين من عمرها (وخاصة إذا حدث النزف في غير أوقات الحيض) فقد توصي الطبيبة بأخذ خزعة (قطعة من لحم) من بطانة الرحم بقصد استبعاد الإصابة بسرطان الرحم.

إن أكثر من ١٠% من النساء المصابات بغزارة الطمث يمكن أن يكن مصابات باضطراب تخثر الدم الوراثي، وهو ما يطلق عليه اسم مرض (ويلي براند) فإذا كان طمثك دائماً غزيراً، وإذا كانت لثات أسنانك سريعة النزف، وإذا كان قد سبق لك أن نزفت نزفاً غزيراً من جرح بسيط أو أثناء إجراء عملية جراحية، فإن عليك إجراء التحاليل اللازمة للتأكد من عدم وجود هذا المرض.

إن التشخيص الدقيق للمرض يقتضي إجراء اختبار دموي تراعى فيه الدقة والخصوصية، وينبغي على المرأة التي تقدم عليه، اتباع تعليمات معينة حول الطعام والتمارين الرياضي واستعمال الاسبرين.

٢) المباعدة البالغة الطول بين دورتين

إن انقضاء فترة تصل إلى ٣٥ يوماً بين دورة وأخرى، يعتبر شينا طبيعياً، أما إذا تباعدت مواعيد الدورات الحيضية، حتى لا تعود المرأة تحيض أكثر من ست حيضات سنوياً، أو أقل من ذلك. وهي الحالة المسماة بـ(قلة الطمث) (oligomenorrhoea) فيجب أن يعرض الأمر على الطبيب.

تقوم الطبيبة أولاً بالفحوص اللازمة لاستبعاد الحمل، فإذا لم تكوني حاملاً، فعندها قد تأمر الطبيبة بإجراء الاختبارات اللازمة لمستويات الهرمونات بالدم، وإذا ما تبين من التحاليل وجود انخفاض كبير في هرمون الاستروجين، فعندها لا تكون بطانة الرحم منتظمة النمو. أما الانخفاض الكبير في هرمون بروجيسترون، فإنه يؤدي إلى عدم انتظام طرح البطانة الرحمية شهرياً مع دم الحيض.

وقد يكون السبب في ندرة الدورات الطمثية عند المرأة هو مرض يسمى (متلازمة أعراض المبيض المتعدد الكيسات) وهي حالة تصيب مما نسبته تصل إلى ١٥% من الشابات في سن الإنجاب، وتتصف هذه الحالة بوجود العديد من الكيسات الدقيقة الخالية من الأعراض، على المبيض، وعدم قدرة المرأة على الإباضة، والبدانة أحياناً، وزيادة خفيفة في الهرمونات المذكورة، مما يسبب ظهور حب الشباب وزيادة في نمو الشعر.

٣- توقف الحيض

تظهر العلامات المنذرة بتوقف الحيض، عندما تكون المرأة دقيقة في أوقات حيضها، ثم ينقطع حيضها ثلاثة أشهر متتالية أو فوق ذلك، دون أن تكون واقعة تحت تأثير ضغط عاطفي شديد، وكانت متأكدة من أنها غير حامل، وفي هذه الحالة عليها استقصاء أسباب ذلك الانقطاع.

إن عدم التوازن الحيضي قد يكون إشارة إلى دنو موعد بلوغ المرأة سن اليأس. وإذا كان سن المرأة قد تجاوز الأربعين، فعندها يكون من المعقول اعتبار هذه الأعراض سبب توقف الحيض، غير أن هذه الحالة يمكن أن تقع للشابات أيضاً.

وهناك حالة تشكل خطراً محتملاً، من حالات انقطاع الطمث، وهذه الحالة هي الورم النخامي الحميد الذي يسبب إفراز هرمون (برولاكتين) ذلك الهرمون الذي يشرف عادة على إنتاج حليب الثدي وفي الحالات المبكرة من هذه الحالة قد لا تحس المرأة المصابة بالورم النخامي الحميد بأي من أعراض المرض، وقد تكون الإشارة الوحيدة الدالة عليه انعدام الدورات الطمثية وظهور نجيج من الثدي.

وهي الثلاثية التي تشكل (الضَهَى) وتعني انحباس الطمث بصورة غير سوية، و(القهم) وتعني فقد الشهية إلى الطعام وخاصة إذا طال، وترقق العظام، وتحدث هذه الثلاثية نتيجة لممارسة الرياضة العنيفة والحمية الجائرة. لما تسببه من ضغط كبير على المرأة يوقف لديها عملية الإباضة وإفراز الاستروجين، وإذا طال أمد هذه الحالة، فإن التلف الذي تحدثه قد يكون غير قابل للنكوص.

٤) تعدد الحيض

العلامات المنذرة إذا كان الحيض منتظم التوقيت، حتى ولو كانت الدورة الطمثية واحداً وعشرين يوماً، فإن ذلك يمكن اعتباره طبيعياً، ولكن الدورة التي تقل مدتها عن ذلك بصورة مطردة، تستدعي أن تعرض على الطبيبة.

إن الدورات الطمثية الخفيفة أو غير المنتظمة، يمكن أيضاً أن تكون ناجمة عن انخفاض مستوى الاستروجين أو بروجيستيرون.

ومع إن الدورات المديدة، هي أكثر شيوعاً بين النساء، إلا أن الدورات المتعددة الخفيفة تكون أحياناً علامة على دنو بلغ سن اليأس كذلك فإن فرط نشاط أو قلة نشاط الغدة الدرقية يمكن أن يسببا أيضاً كثرة حدوث الدورات الطمثية.

٥) النزف بين دورتين

ليس من المستهجن أن يحدث عند المرأة تسرب لكميات قليلة من الدم بدون موعد، وذلك لأن مستوى الاستروجين ينخفض عند المرأة قليلاً، في منتصف الدورة الشهرية، ولكن ينبغي على المرأة أن تحيط طبيبتها علماً، إذا كان نزفها غزيراً ويظل قائماً بين دورة وأخرى.

إن المرأة التي تتناول حبوب منع الحمل، يحدث لها تسرب عادة، إذا كانت حديثة العهد بتعاطيها أو إذا كانت قد نسيت تعاطيها في مواعيدها المحددة. وفي هذه الحالة على المرأة أن تتوقع من طبيبتها أن تجري فحصاً لمنطقة حوضها، ولمعرفة عاداتك الشهرية، الطبيعي منها وغير الطبيعي.

فيما يلي قائمة بأكثر الحالات شيوعاً في مسائل الحيض مع ذكر الأسباب المحتملة لها:

وقد تكون أسبابها	سببها عادة	المشكلة
<ul style="list-style-type: none"> • ليفوم، ناميات غير سرطانية في الرحم تصيب ٢٠-٣٠ % من النساء فوق سن الثلاثين. • حمل غير طبيعي - مثلاً هجرة بطانة الرحم، أو الحمل المهاجر، حيث تقوم الببيضة المخصبة بضرب جذورها خارج الرحم. • سلائل، وهي ناميات غير طبيعية في بطانة الرحم 	<ul style="list-style-type: none"> • التبدلات الهرمونية التي تحدث عند المرأة بسبب تقدمها في السن. 	غزارة دم الحيض
<ul style="list-style-type: none"> • الأدوية التي تتعاطاها 	<ul style="list-style-type: none"> • حمل 	أدوار طمثية فائتة

<ul style="list-style-type: none"> • المرأة، مثل مضادات الاكتئاب أو الأقراص المنومة أو مهدئات الأعصاب. • اتباع حمية غذائية أو ممارسة رياضة عنيفة. 	<ul style="list-style-type: none"> • ضغط عاطفي • حبوب منع الحمل 	
<ul style="list-style-type: none"> • الليفوم. • الحمل خارج الرحم. 	<ul style="list-style-type: none"> • إباضة، إذا كانت بقع الدم تحدث في منتصف الدورة الشهرية. 	تبقيع دموي
<ul style="list-style-type: none"> • ليفوم. • هجرة بطانة الرحم، وفيها ينمو نسيج رحمي خارج الرحم. وقد تنجم عنه إعاقة للحمل والاختصاب. • مرض التهابي حوضي، وهو مرض يلحق بالأعضاء الإنجابية في منطقة الحوض. 	<ul style="list-style-type: none"> • تبدلات هرمونية 	مغص تشنجي يزداد سوءاً

ركن المرأة/ ملف العادة الشهرية

من فقه العادة الشهرية

أجوبة على الأسئلة والاستفتاءات الفقهية في ما يتعلق بـ(العادة الشهرية) على ضوء فتاوى المرجع الديني آية الله العظمى السيد صادق الشيرازي (دام ظله الوارف).

س: ما هو سبب الحيض؟

- سبب الحيض خروج دم الحيض، ودم الحيض هو الدم الذي يخرج من رحم المرأة في كل شهر عدة أيام - غالباً - وتسمى المرأة في تلك الحالة: حائضاً. ويكون هذا الدم - في أغلب الأوقات - حاراً غليظاً، أسود أو أحمر، يخرج بقوة وشيء من الحرارة.

س: هل يعتبر خروج دم الحيض حالة مرضية للمرأة؟

- الحيض حالة طبيعية للمرأة، ولهذا فإن كل ما تراه المرأة من الدم وكان جامعاً للشروط فهو حيض.

س: وما هي شروط الحيض؟

- شروط الحيض:

- ١- ألا يستمر الدم أكثر من عشرة أيام.
- ٢- ألا تكون الفترة بين خروج الدم وانقطاع دم الحيض السابق أقل من عشرة أيام.
- ٣- ألا يقل خروج الدم عن ثلاثة أيام.

س: وهل يشترط في ثلاثة أيام أن تكون متوالية بلا انقطاع؟

- الأحوط أن تكون الأيام الثلاثة من الحيض متوالية، فإذا رأت الدم يومين ثم طهرت يوماً ثم رأت الدم يوماً ثالثاً لا ينبغي لها ترك الاحتياط بالجمع بين تروك الحائض وأعمال المستحاضة.

س: وهل يلزم أن يخرج الدم في كل الأيام الثلاثة ليتحقق الحيض؟

- لا يلزم أن يخرج الدم في كل الأيام الثلاثة ليتحقق الحيض، بل يكفي إذا كان الدم في الفرج، ولو طهرت في أثناء الأيام الثلاثة مدة يسيرة وكانت هذه المدة قليلة جداً بحيث يقال: كان في فرجها - في الأيام الثلاثة - دم، كان حيضاً.

س: هل هناك حالات أخرى؟

- نعم، إذا رأت الدم ثلاثة أيام متوالات ثم طهرت، فإن رأت الدم بعد ذلك ولم يكن مجموع الأيام التي رأت فيها الدم وأيام الطهر التي تخللت ذلك أزيد من عشرة أيام كان الجميع حيضاً.

أما إذا رأت دمًا وشكت في أنه هل هو دم حيض أم دم استحاضة، وجب أن تجعله حيضاً إن كان فيه شروط الحيض. وإذا رأت الدم أقل من ثلاثة أيام وطهرت ثم رأتها ثلاثة أيام أخرى كان الدم الثاني حيضاً، والدم الأول ليس بحيض وإن كان في أيام عادتها.

س: إذا علمت المرأة أنها حائض فما الذي يجب عليها؟

- إذا علمت المرأة أنها حائض يترتب عليها ما يأتي:

- ١- يحرم عليها العبادات التي تتوقف على الوضوء أو الغسل أو التيمم، ولكن العبادات التي لا تحتاج إلى الوضوء أو الغسل أو التيمم، كصلاة الميت فلا مانع من إتيانها في حالة الحيض.
- ٢- لا تقضي ما يفوتها من الصلاة أثناء الحيض.
- ٣- لا يصح منها الصوم.
- ٤- يجب عليها قضاء ما يفوتها أثناء الحيض من الصيام.
- ٥- لا يصح منها الطواف في الحج.
- ٦- لا يصح طلاقها وهي حائض إلا في حالات خاصة.
- ٧- يحرم عليها الجماع في الفرج، وهو حرام على الرجل والمرأة ولو بمقدار دخول الحشفة فقط ولو دون أن

ينزل المني، بل الأحوط وجوباً ألا يدخل حتى أقل من الحشفة أيضاً، وألا يطأ المرأة الحائض في دبرها، ولكن لا بأس في سائر الاستمتاعات كالتمني والملاعبة وما شابه.

٨- يحرم عليها جميع ما يحرم على الجنب.

٩- يجب عليها بعد انتهاء فترة الحيض أن تغتسل للصلاة.

س: هل فعلاً أن هناك أقساماً للحائض؟

- نعم، النساء الحوائض على ستة أقسام، وهي:

الأول: ذات العادة الوقتية والعديدية، وهي التي ترى دم الحيض في شهرين متتابعين في وقت واحد، ويكون عدد أيام حيضها في كل من الشهرين متساوياً، مثل أن ترى الدم في شهرين متواليين من أول الشهر إلى السابع منه.

الثاني: ذات العادة الوقتية، وهي التي ترى دم الحيض في شهرين متتابعين في وقت معين، ولكن يختلف عدد ما ترى في الشهر الأول عن الشهر الثاني، مثل أن ترى الدم في الشهر الأول من أول الشهر، وتطهر في السابع منه، وترى في الشهر الثاني من أول الشهر، وتطهر في الثامن منه.

الثالث: ذات العادة العديدية، وهي التي يتساوى عدد أيام حيضها في الشهرين المتتابعين، ولكن لا يكون وقت رؤية الدم في الشهرين واحداً، مثلاً ترى الدم في الشهر الأول من اليوم الخامس إلى العاشر، وترى في الشهر الثاني من اليوم الثاني عشر إلى السابع عشر.

الرابع: المضطربة، وهي التي رأت الدم في عدة أشهر، ولكن لم تكن عاداتها معينة لا من حيث الوقت، ولا من حيث عدد الأيام، أو كان لها عادة منتظمة ولكن اضطربت هذه العادة ولم تستقر لها عادة جديدة.

الخامس: المبتدئة، وهي المرأة التي ترى الدم لأول مرة.

السادس: الناسية، وهي التي كانت ذات عادة (وقتية أو عديدة أو كليهما) ولكنها نسيت عاداتها.

ولكل واحد من هذه الأقسام الستة أحكام.

وجدير ذكره، أن هناك مسائل أخرى متفرقة موضحة بكل تفصيل في الرسالة العملية (منتخب المسائل الإسلامية) لسماحة المرجع الديني آية الله العظمى السيد صادق الشيرازي (دام ظله).

ركن المرأة/ ملف العادة الشهرية

النزيف الحيضي المفرط

يعتبر النزيف الحيضي المفرط من الحالات المربكة والمقلقة أحياناً والتي تعاني منه بعض النساء خاصة التي تتراوح أعمارهن بين ٤٠ و ٥٠ سنة، ومن أعراضه نزيف كثيف على امتداد فترة الطمث بشكل غير اعتيادي ويصعب التحكم به، تكوين كتل من الدم وحاجة مستمرة لتغيير الفوط الصحية التي تتبلل بسرعة، وشعور بالقلق والتعب.. أما الأسباب الأكثر رواجاً فهي عدم توازن الهرمونات خاصة قبل سن انقطاع الطمث أو ظهور أورام غير خطيرة في الرحم أو التهابات أو أمراض مزمنة وغيرها.

أما المعالجة فتقتضي إذا لم يعثر على سبب مباشر فإن أول العلاجات هي الأدوية، ففي حال وجود نقص في مادة الـ (progesterone) يعطى الدواء المناسب وإذا لم ينفع هذا العلاج يعتمد على الأدوية التي يمكن أن تخفف كمية الدم والتي تدخل ضمن إطار المضادات وفي هذه الحال أيضاً، إذا لم يحصل على النتيجة المرجوة يعتمد على الـ (Curretage)، ولكن اليوم لم يعد هذا الأمر مستحباً خاصة حيث أصبح هناك تقنيات أفضل منها، فالمنظار الداخلي الذي يسبق صورة صوتية تعطي صورة واضحة داخل الرحم بأدق التفاصيل ويمكن حتى في بعض الأحيان حقن الصورة الصوتية بسائل كي نرى الرحم بوضوح ونزع أي جسم غريب مسبب للنزيف لذلك فإن الـ (Curretage) يمكن أن لا يعطي النتيجة المطلوبة لأن في بعض الأحيان قد يترك (لحمية) أو أي أمر آخر أثناء العملية دون التنبيه لها. ومن العلاجات الحديثة هي تقنية حرق الغشاء بواسطة الحرارة وهذا العلاج لا يتطلب تنفيذه وقتاً طويلاً وهو أسهل من نزع الغشاء بالمنظار.

وهناك علاجات سابقة ولكنها اليوم أصبحت من النادر ما نعتمدها إلا في الحالات القليلة جداً وهي عملية جراحية تتم تحت تخدير عام وتستدعي إقامة في المستشفى ولكن كما سبق وذكرت بوجود تقنيات عديدة لا تعتمد هذه العملية إلا في حالات محددة جداً وضرورية ولكن يجب عدم اللجوء أبداً إلى هذا العلاج في حال رغبة السيدة في إنجاب أطفال.

ركن المرأة/ ملف العادة الشهرية

خمس طرق للتخلص من آلام الدورة الشهرية

تعاني حوالي ٦٠ في المئة من النساء من تشنجات الدورة الشهرية فإن كنت واحدة من أولئك السيدات، فما عليك سوى اتباع الإرشادات التالية:

- ١ - ملحقات الكالسيوم: بينت الدراسات أن الكالسيوم من شأنه أن يسكن آلام الدورة بنسبة ٤٨ في المائة.
- ٢ - الزنجبيل: يُعتبر الزنجبيل من المواد المضادة للتشنج والمقوية للكبد، ومن هنا يمكن للزنجبيل أن يساعد على التخلص من التشنجات، ويمكن أن أيضاً أن يؤخذ مع الهندباء البرية فهي أكثر فعالية.
- ٣ - أغنوس كستوس Agnus Castus: إن تناول هذه العشبة من شأنه أن يعدل من مستوى الهرمون وأن يهدئ من آلام الدورة الشهرية.
- ٤ - المسكنات: استشير طبيبك واطلبي منها أن تصف لك دواءً مسكناً يسكن الألم بعد ٢٤ دقيقة ويدوم مفعوله ٢٤ ساعة.
- ٥ - ممارسة التمارين: توصلت معظم البحوث إلى أن كثرة التمارين الرياضية تخفف من حدة الألم أثناء الدورة الشهرية.

علامات نهاية الدورة الشهرية، وبداية علامات حدود سن اليأس

حدود سن اليأس هي الفترة التحضيرية التي يستغرقها الجسم لدخول مرحلة انقطاع الطمث أو ما يُعرف

بفترة سن اليأس، وقد تمتد فترة حدود سن اليأس إلى عدة أعوام. وهنا نعرض عليك سيدتي بعض العلامات التي تشير إلى أنك قد اقتربت من مرحلة حدود سن اليأس:

- ١ - تقصر الدورة الشهرية أحياناً وتطول أحياناً أخرى، والحيض يكون ضعيفاً أو قوياً بحسب الدورة.
- ٢ - تنخفض نسبة السكر في الدم كما وينخفض مستوى الطاقة لديك.
- ٣ - يصبح مزاج المرأة غير مستقر: غضب، قلق وتقلب مزاج.
- ٤ - تحدث اضطرابات في عادات النوم.
- ٥ - عدم القدرة على التركيز.

دواء جديد يمنع الدورة الشهرية

حان الوقت لتودعي المعاناة الشهرية، وذلك بعد أن صدرت وللمرة الأولى حبوب منع حمل يمكنها وضع حد للدورة الشهرية. وستصبح هذه الحبوب في المتناول في أوائل السنة المقبلة. وسيكون اسمها (سيزونال)، وتحتوي هذه الحبوب على الهرمونات التقليدية، ولكنها تسمح بإمضاء حوالي أربعة أشهر دون دورة شهرية أو أي نزف دموي. ويؤكد العلماء الذين أجروا الاختبارات أن هذه الحبوب من شأنها أن تعزز الخصوبة عند المرأة، وذلك لأنها تحتجز البويضات لفترة مما يسمح بتحسين نوعيتها بعد ذلك. وبعد تجارب ناجحة في الولايات المتحدة أصبح من المؤكد أن هذه الحبوب يمكنها وضع حد لآلام الدورة الشهرية وتشنجاتها.

استبيان ملف (العادة الشهرية)

١- إذا أردت أن تطرحين سؤالاً عن العادة الشهرية على شخص معين هل تشعرين:

أ) بالخجل

ب) لا تشعرين بالخجل

ج) يتباين مع الشخص الذي تطرحين عليه السؤال

مكارم الأخلاق

النفاق

لقد خلق الله تعالى الإنسان ((في أحسن تقويم)) وأودع فيه الأسباب والغرائز ومن عليه بالوسائل والأدوات التي تمكنه من أن يعيش في رحاب هذا الكون الواسع ويتفاعل مع آياته ومخلوقاته وعجائبه ويتمتع بما أنزله الله تعالى على هذه الأرض من خيرات وملذات ومنافع.

وفطر الله الناس على الفطرة السليمة، فالنفس زاكية نقية والقلب كالمرآة الصافية، وألهم تعالى هذه النفس البشرية ((فجورها وتقواها)) وترك للإنسان حرية الاختيار مناً منه تعالى وفضلاً... فطريق الجنة مفتوح أمامه... وطريق النار مفتوح أمامه... وللإنسان أن يختار.

كثيرة هي العبر التي يجب أن يعتبر بها ولكن ((وَأَكْثَرُهُمْ لِلْحَقِّ كَارَهُونَ))... فيأبى هذا الإنسان أن تبقى نفسه سليمة بريئة صافية... فيلوثها من حيث يدري أو لا يدري، بما ينافي قوانين الفطرة التي فطرت عليها... وبمرور الأيام والسنوات تمتلئ نفسه سوءاً ومرضاً، ويشحنها خطيئة وقبحاً، ويكتسي عندها قلبه صداً ما يكسب من الآثام والذنوب فتعمى بصيرته التي هي الأداة التي زودها الله بها ليميز الخبيث من الطيب والطالح من الصالح... ((... بَلْ رَانَ عَلَى قُلُوبِهِمْ مَا كَانُوا يَكْسِبُونَ)).

وحينها لا تعد نفس ذلك الإنسان سليمة بعد أن أضحت مريضة بفعل سينات الأعمال وقبحها. وأمراض النفس مختلفة كثيرة... ومنها النفاق الذي هو من أخطر تلك الأمراض التي تصيب الإنسان، فحياته معه ذل وبعد وهوان، وعاقبته الدرك الأسفل من النيران:

((إِنَّ الْمُنَافِقِينَ فِي الدَّرَكِ الْأَسْفَلِ مِنَ النَّارِ وَلَنْ تَجِدَ لَهُمْ نَصِيراً)).

والنفاق ظاهرة مرضية في النفس، تولد في المراحل الراشدة من عمر الإنسان، ونادراً ما تتواجد في النفس في مراحل الطفولة المبكرة أو المتأخرة أو حتى في مرحلة المراهقة.

وهذا دليل على أن هذه السمة النفسية، تنتقل إلى الشخص من خلال البيئة والمحيط، وبمرور الزمن، وربما بتأثير التربية السينة، وأنها ليست فطرية عند الإنسان والنفاق كما يعرفه الإمام المجدد الشيرازي الثاني (أعلى الله درجاته) هو أن يظهر الإنسان بمظهر حسن جميل وينطوي على باطن سيئ قبيح.

ويضيف (قدس سره الشريف):

أما أن يخفي عن الناس صلاته وصلاته، تقرباً وزلفى، أو يمدحك خلف ظهرك، ثم يتورع عن الرياء فيصمت أمامك، فليس هذا من النفاق، بل من أحسن الخصال الذي لا يتحصل عليه الشخص إلا بمجاهدات نفسية شاقة، لا يحصل عليها إلا ذو حظ عظيم.

وإن المشكلة الحقيقية في أمر النفاق هي إنه يقود إلى أنواع أخرى من السلوك السيئ والخصال الهوجاء. ومن ذلك جاء قوله (قدس سره الشريف):

النفاق، سواء كان في الإيمان والدين، أم في العبادة والطاعة، أم في العشرة والاجتماع... وسواء كان لطلب ثروة أو صيت أو زوجة أو منصب، فهو من أرذل الصفات، وأقبح الأعمال والملكات.

وفي وصف دقيق للنفاق، يتضمن عشرين نمطاً من السلوك السيئ، تقوم بأكملها على أسس نفسية مزيفة، يقول الإمام أمير المؤمنين علي بن أبي طالب (عليه السلام):

النفاق على أربع دعائم، الهوى، والهوى، والهوى، والحفيظة، والطمع.

فالهوى على أربع شعب: البغي، والعدوان، والشهوة، والطغيان.

والهوى على أربع شعب: الغيرة، والأمل، والهيبة، والمماظة.

والحفيظة على أربع شعب: الكبر، والفخر، والحمية، والعصبية.

والطمع على أربع شعب: الفرح، والمرح، واللجاجة، والمكاثرة.

فخطورة (المنافق) تكمن في أنه يكون في ظاهره، حسناً، لطيفاً، خيراً، صالحاً، محباً للآخرين، ولكنه في حقيقته غير ذلك، فهو على خلافه، ولذا كان الإسلام دقيقاً في وصف المنافق ب (المرض)، يقول الله تعالى:

((حَتَّمَ اللَّهُ عَلَى قُلُوبِهِمْ وَعَلَى سَمْعِهِمْ وَعَلَى أَبْصَارِهِمْ غِشَاوَةً وَكُفَّ عَنْهُمْ عَذَابَ عَظِيمٍ، وَمَنْ النَّاسُ مَنْ يَقُولُ آمَنَّا بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَمَا هُمْ بِمُؤْمِنِينَ، يُخَادِعُونَ اللَّهَ وَالَّذِينَ آمَنُوا وَمَا يَخْدَعُونَ إِلَّا أَنْفُسَهُمْ وَمَا يَشْعُرُونَ، فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ بِمَا كَانُوا يَكْذِبُونَ)).

ومن هنا نرى الإسلام العظيم يذم النفاق ويلعن المنافقين ويجعل مكانهم أسفل السافلين.

((وَاللَّهُ يَشْهَدُ إِنَّ الْمُنَافِقِينَ كَاذِبُونَ)).

يرى البعض إن النفاق عبارة عن رفض الاعتقاد بوجود الله وتعاليمه، إلا أنه رفض باطني غير صريح، تملي المصلحة الذاتية على صاحبه أن يظهر خلافه.

ويصف الإمام الشيرازي (قدس سره) المنافقين فيقول:

(مهان مرذول، يجتنب عنه اجتناب الإنسان عن الحية الملساء، التي ظاهرها مليح، وباطنها سم نقيع).

فالمنافقون لا يؤمنون بالفضيلة، لأنهم لا يقدرّون على الالتزام بها، فبينهم وبينها تناقض وتباعد، وهم في نفس الوقت أصحاب شخصيات مهزوزة، وليس لها القدرة على المواجهة، لذا لا يبقى أمامهم إلا طريق واحد وهو التظاهر بالفضيلة، محاولة منهم لكسب رضا المجتمع وضمان ود التعايش مع أفرادهم، بينما هم في سريرتهم وخفائهم يواظبون على ممارسة رذائلهم والتي تمثل تجسيدا حقيقيا لطبيعة أفكارهم وميولهم وأنفسهم. يقول الشاعر:

ويريك من طرف اللسان حلاوة***ويروغ عنك كما يروغ الثعلب

يروى، أن الله تعالى أوحى إلى عيسى المسيح (عليه السلام) يا عيسى ليكن لسانك في السر والعلانية، لساناً واحداً، وكذلك قلبك، إني أحذرك نفسك، وكفى بي خبيراً، لا يصلح لسانان في فم واحد، ولا سيفان في غمد واحد.

وفي كل إنسان - إلا من عصم - وخاصة في المراحل العمرية التي تأتي بعد مرحلة المراهقة، بذرة من

النفاق، تَكُونُهَا يكون كاستجابات لانعكاسات بينية أو محيطية أو كتداعيات للتربية السيئة، فإذا سقى الإنسان هذه البذرة، فإنها تتبلور بمرور الزمن إلى مرض (النفاق)، أما من راقب نفسه، وحصَّنَها بالإخلاص والبساطة والوضوح... فإنه سيكون في مأمن من ذلك المرض الخطير الذي يفتك بالإنسان: فكراً، وخلقاً، وقيماً.

يذكر الزمخشري في الجزء الأول من كتابه (ربيع الأبرار) قضية تاريخية طريفة تتناول مسألة النفاق الاجتماعي وفد بلال بن أبي بردة بن أبي موسى الأشعري، على عمر بن عبد العزيز، ببلدة يقال لها خناصر، ودخل مسجدها، والتزم سارية من سواري المسجد، يصلي عندها، ويكثر من القيام والقعود والركوع والسجود. فقال عمر بن عبد العزيز للعلاء بن المغيرة، إن يكن سر هذا الرجل كعلائته فهو رجل أهل العراقين غير مدافع!!

فقال العلاء: أنا آتيك بخبره.

ثم أتى بلالاً وقال له مختبراً: قد عرفت مكاني من أمير المؤمنين، فإن أشرت بك على ولاية العراق، ما تجعل لي؟

قال: أجعل لك عمالتي سنة كاملة، وهي عشرون ألف ألف.

قال العلاء: فاكتب لي بذلك.

فكتب له، ثم عرض العلاء كتابه على عمر بن عبد العزيز، فلما رآه عمر، كتب إلى والي الكوفة:

أما بعد فإن بلالاً غرنا بالله، فكدنا نغتر، ثم سبكناه فوجدناه خبثاً كله، فلا تستعن على شيء من عملك بأحد من آل أبي موسى.

وكتب إلى عدي بن أرطاة - وكان قد ولاه على البصرة سنة ٩٩ هجرية ثم اكتشف زيغته وسوء دخيلته - كتب له:

غررتني منك مجالستك القراء، وعمامتك، فلما بلوناك، وجدناك على خلاف ما أملناك... قاتلكم الله، أما تمشون بين القبور؟!

فأخطر ما في النفاق تكمن في أن أكثرهم يتستر بالدين، ويلبس لباس النساك وهو في الحقيقة ذنب كاسر. يقول الشاعر:

قد يفتح المرء حانوتاً لمتجره***وقد فتحت لك الحانوت بالدين

بين الأساطين حانوت بلا غلق***تبتاع بالدين أموال المساكين

صيرت دينك (شاهيناً) تصيد به***وليس يفلح أصحاب الشياطين

وقد تعرض القرآن الكريم لنماذج من هؤلاء المنافقين، فذكر سلوكياتهم وصفاتهم، دون أن يذكر أسماءهم، وفي ذلك دعوة للمؤمنين للعبارة والاعتاظ، إذ إن مثل هذه الشخصيات والأحداث المرتبطة بهم غالباً ما تتكرر على مر الأزمان والعصور... وعندها يكون المؤمنون على حذر.

ومنهم: (الأخنس بن شريق) المنافق الذي كان يظهر الإخلاص والتودد للنبي (صلى الله عليه وآله) والرغبة في دينه، ولكنه في حقيقة حاله، كان يبطن خلاف ذلك.

وقد قال عنه تعالى:

((وَمِنَ النَّاسِ مَنْ يُعْجِبُكَ قَوْلُهُ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَيَشْهَدُ اللَّهُ عَلَى مَا فِي قَلْبِهِ وَهُوَ أَلَدُّ الْخِصَامِ وَإِذَا تَوَلَّى سَعَى

فِي الْأَرْضِ لِيُفْسِدَ فِيهَا وَيُهْلِكَ الْحَرْثَ وَالنَّسْلَ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ الْفُسَادَ)).

فمن الصحيح إن المنافق يتظاهر بالصلاح، وتفقهه في الدين، ويتمكن بوسائله المختلفة إغواء الناس وإغراءهم.. لكنهم لن يتمكنوا من ذلك طويلاً فلا بد وأن يأتي اليوم الذي ينكشفون فيه ويفتضح أمرهم وفساد سريرتهم.

ورد في الحديث عن النبي (صلى الله عليه وآله) أنه قال:

أوحى الله تعالى إلى بعض أنبيائه:

قل للذين يتفوهون لغير الدين، ويتعلمون لغير العمل، ويطلبون الدنيا بعمل الآخرة، ويلبسون للناس صوف الكباش، وقلوبهم كقلوب الذئاب، ألسنتهم أحلى من العسل، وقلوبهم أمرّ من الصبر، إياي يخدعون؟ وبني يستهزنون؟ لأتحنّ لهم فتنة تدع الحكيم حيراناً.

فمهما حاول الإنسان (المنافق) من إخفاء خبث أفكاره وسوء سريرته وقبحها، فإن الذات البشرية بما أعطاه الله تعالى من ملكات عظيمة في إمكانية التوقع وفرز الاحتمالات المحتملة الحدوث عن غيرها وقدرات خاصة في حسابات دقيقة لتلك القدرات وتكون متفاوتة الحضور بين إنسان وآخر، فيكون متحسناً لما يريد أن يفعل يفعله الإنسان الآخر في المستقبل وهو يعد له في الحاضر بصورة خفية وغير معلنة.

يقول الإمام علي (عليه السلام):

ما أضمر امرؤ شيئاً إلا ظهر في فلتات لسانه وصفحات وجهه.

كما يقول الشاعر:

ومهما تكن عند امرئ من خليقة*** وإن خالها تخفى على الناس تعلم

أعلام

جعفر الطيار ذو الجناحين

جعفر الطيار (رضي الله عنه) أحد رموز الإسلام، عرف بدفاعه المستميت عن النبي (صلى الله عليه وآله) حتى الرmq الأخير من حياته حيث فقد ذراعيه فعوضه الله عنهما بجناحين في الجنة.

من هو جعفر؟

ولد جعفر بن أبي طالب (رضي الله عنه) في مكة المكرمة، من أبوين هاشميين.. فأبوه، أبو طالب (عبد مناف) بن عبد المطلب بن هاشم . وأمه فاطمة بنت أسد بن هاشم بن عبد مناف بن قصي. فهو ابن عم رسول الله صلى الله عليه وآله.

نشأته

في ذلك البيت الطيب الشمانل، والذي عاش فيه رسول الله (صلى الله عليه وآله) منذ كان عمره ثماني سنوات حتى بلغ سن الخامسة والعشرين من عمره المبارك، نشأ جعفر وفيه تغذى نبيل الفضائل، وعنه ورث جوهر المحامد. وجميل الصفات فكان هاشمي الخلق، قرشي الملامح، عربي الصفات، وقد أخذ الكثير من الرسول الله (صلى الله عليه وآله) فحسن إسلامه.

إسلامه

أسلم جعفر في بداية الدعوة، فهو من السابقين الأولين الذين آمنوا إبان الدعوة السرية حين كان المسلمون يخفون إيمانهم.

روى الصادق (عليه السلام) انه قال: إن رسول الله (صلى الله عليه وآله) كان يصلي وأمير المؤمنين معه، إذ مر به أبو طالب ومعه جعفر فقال له - أي لجعفر - يا بني صل جناح ابن عمك، وانصرف أبو طالب مسروراً وهو يقول:

ان علياً وجعفرأ ثقتي*** عن ملء الزمان والكرب

والله لا أخذل النبي ولا***يخذله من بني ذو حسب

لا تخذلا وانصرا ابن عمكما***أخي لأمي من بينهم وأبي

إذاً كان إسلام جعفر بن أبي طالب متقدماً، وقد صاحب النبي (صلى الله عليه وآله) منذ بدء دعوته، وأخذ عنه أصول الإيمان وتعاليم الإسلام، واقتدى بسيرته وتأثر بخلقه، فكان بحكم النسب القريب أشبه الناس خلقاً به (صلى الله عليه وآله)، وبحكم الاقتداء أشبه الناس خلقاً.

وبعدما أسلام جعفر (رضي الله عنه)، ذهب إلى زوجته أسماء بنت عميس بن النعمان من خثعم، وأخبرها أن الله نور قلبه بالإسلام، ودعاها إلى الذهاب معه إلى ابن عمه محمد رسول الله (صلى الله عليه وآله) لتعلن إسلامها، فلبت طلبه، وانطلقت معه إلى الرسول ودخلت في دين الله فكانت الأسرة المسلمة منطلقه الأول.

أبو المساكين

لقد سمى رسول الله (صلى الله عليه وآله) جعفرأب (أبو المساكين) لأنه كان محباً لهم. ويروى عنه انه قال لأبيه: (يا أبة، أني لأستحي ان اطعم طعاماً وجيراني لا يقدرون على مثله) فكان يقول له أبوه: (اني لأرجو أن يكون فيك خلف من عبد المطلب). وكان الناس يرون من بره بالضعفاء ورفقه بالمساكين، ورحمته للبنائسين وإيثاره أصحاب العوز على نفسه، وعلى أهله، بما كان يتاح له ولهم من الكثير والقليل حتى كناه ابن عمه بهذه الكنية. وما أشرفه من لقب به رسول الله (صلى الله عليه وآله).

أول المهاجرين

عندما اضطهدت قريش المسلمين هاجر في من هاجر إلى الحبشة من الصفوة الأولى للمسلمين. ففي السنة الرابعة للنبوّة أمر النبي (صلى الله عليه وآله) بعض أصحابه من المسلمين بالهجرة فراراً بدينهم من مشركي قريش، وأمرهم بالتوجه إلى الحبشة قائلاً لهم: (إن بها ملكاً لا يظلم الناس ببلاده، فجاوروا عنده حتى يأتيكم الله بفرج من عنده). وكان على رأس هؤلاء المهاجرين جعفر بن أبي طالب، فقد بعثه رسول الله (صلى الله عليه وآله) أميراً لهم وقائداً.

فكان هو الراعي الصالح لهم في غربتهم، والمدافع عنهم والمتكلم باسمهم. كما كان هو الذي دافع عن الإسلام وأوضح أمر النبي (صلى الله عليه وآله) لدى النجاشي ملك الحبشة. إذ أن قريشاً لما علمت بهجرة هؤلاء النفر من المسلمين إلى الحبشة، أرسلت عمرو بن العاص يطلبهم من ملكها، وحملته الهدايا إلى ملك الحبشة وبطارقتها، ليقدموها بين يدي طلبهم بتسليم المهاجرين لهم.

وعندما قابل مبعوث قريش النجاشي عرض الأمر عليه قائلاً:

(أيها الملك! انه قد صبا إلى بلدك منا غلمان سفهاء، فارقوا دين قومهم ولم يدخلوا في دين الملك، وجاؤوا بدين مبتدع لا نعرفه نحن ولا أنت، وقد بعثنا فيهم أشراف قومهم، من آبائهم وأعمامهم لتردهم إليهم).

وبعد أن سمع النجاشي رد جعفر على هذا الكلام الظالم، اصدر قراره برفض طلب قريش، ونعم المهاجرين عنده بالحماية والرعاية.

لقاء الرسول (صلى الله عليه وآله) بجعفر

بقي جعفر (رضي الله عنه) في أرض النجاشي إلى السنة السابعة للهجرة، حتى علم بأمر هجرة النبي (صلى الله عليه وآله) والمسلمين إلى المدينة، وما أصابه من عزة ومنعة. وقد مكث جعفر وصحبه طويلاً ينتظرون أمر رسول الله (صلى الله عليه وآله) بالحضور إليه، وعندما دعاهم إلى الحضور لبوا الدعوة وأوتار المسرة تنبض في صدورهم. لقد كان في صدورهم شوقٌ عارمٌ إلى نبي الرحمة وسيوفهم ورماحهم إلى الجهاد في سبيل الله لجعل كلمة الله هي العليا.

وكان جعفر (رضي الله عنه) أحرهم للقاء ابن عمه رسول الله (صلى الله عليه وآله) وأخيه علي بن أبي طالب (عليه السلام) الذي سمع عنه من البطولات ما يرقى إلى درجة المعجزات في غزوات بدر وأحد والخندق. وصادف عودة المهاجرين إلى المدينة انتصار المسلمين على اليهود في غزوة خيبر وكان رسول الله راضي النفس بانتصاره على اليهود وحين قدم عليه جعفر زاد حبه تألقاً وقال عندما رآه: (ما أدري بأيهما أشد فرحاً، بفتح خيبر أم بقدوم جعفر؟!).

جعفر في معركة مؤتة

عاد جعفر ليساهم مع اخوانه في الجهاد في سبيل إعلاء كلمة الله فبعثه النبي (صلى الله عليه وآله) إلى مؤتة للقاء الجيش الروماني المعد لغزو الجزيرة العربية، حيث التقوا بهذا الجيش في مؤتة. كان الجيش الروماني مؤلفاً من مائتي ألف مقاتل واجهوا ثلاثة آلاف من المسلمين بقيادة جعفر وكان من الطبيعي إزاء عدم تكافؤ القوة أن لا يكون النصر بجانب المسلمين فقتل جعفر.. قطعت يمينه فحمل اللواء ببساره، فقطعت يساره فضمه إلى صدره حتى سلمه إلى زيد بن حارثة، القائد الثاني، قبل أن يسقط جعفر صريعاً.

وعندما نزل الوحي على النبي (صلى الله عليه وآله) بما جرى في مؤتة قال:

(إن الله قد جعل لجعفر جناحين أبيضين، قادمتهما مخرجتان بالدماء مكللتان بالؤلؤ والجوهر، يطير بهما في الجنة مع الملائكة).

ولهذا سمي جعفر الطيار.

فسلام من الله على جعفر بن أبي طالب فارس النضال وبطل العقيدة وشهيد الإسلام الخالد الذي حدث عنه جابر فقال: (لما قدم جعفر بن أبي طالب من الحبشة، قبل النبي (صلى الله عليه وآله) بين عينه وقال له: يا حبيبي أنت أشبه الناس بخلقي وخلقي، وخلقت من الطينة التي خلقت منها).

فإذا كان جعفر بن أبي طالب من طينة النبي (صلى الله عليه وآله) وشبيه الرسول بالخلق والأخلاق فحري بالمسلمين أن ينشروا سيرة هذا البطل الهاشمي الخالد ويكتبوا عن حياته المليئة بالدروس والعبر.

المسلم الصغير

من قصص الأنبياء (عليهم السلام)

قصة نبي الله زكريا (عليه السلام)

زكريا (عليه السلام) نبي من أنبياء بني إسرائيل

ابنه يحيى (عليه السلام) رزقه الله إياه بعد ما بلغ من العمر عتيا

وكفل مريم ابنة عمران (عليهما السلام)

لما اشتهر بنو إسرائيل بقتل الأنبياء، والانغماس في الدنيا بعث الله لهم زكريا يدعوهم إلى لزوم الطاعة والعودة إلى الله والاتجاه إلى العبادة وترك هذا التعلق الفظيع بالدنيا.

واستمر حاله معهم إلى أواخر عمره فصار شيخاً كبيراً ولم يرزق بعد بولد، ولكنه كان قد تكفل مريم بنت عمران (عليه السلام).

((كُلَّمَا دَخَلَ عَلَيْهَا زَكَرِيَّا الْمِحْرَابَ وَجَدَ عِنْدَهَا رِزْقًا)).

حيث كانت مريم (عليها السلام) ملازمة لمحراب العبادة في معابد بني إسرائيل وعرفت بكثرة التعبد والطهارة.

ولكن زكريا (عليه السلام) كان يرجو أن يرزقه الله ولداً يكون وريثاً له:

((رَبِّ إِنِّي وَهَنَ الْعَظْمُ مِنِّي وَاشْتَعَلَ الرَّأْسُ شَيْبًا)).

إشارة إلى عمره المتقدم.

((رَبِّ لَا تَذَرْنِي فَرْدًا وَأَنْتَ خَيْرُ الْوَارِثِينَ)).

((رَبِّ هَبْ لِي مِنْ لَدُنْكَ ذُرِّيَّةً طَيِّبَةً)).

((فَهَبْ لِي مِنْ لَدُنْكَ وَلِيًّا)) - يخلفني بعدي -.

((يَرِثُنِي وَيَرِثُ مِنْ آلِ يَعْقُوبَ)).

لأن زوجة زكريا كانت أخت مريم وهي بعض آل يعقوب، فناداته الملائكة: ((أَنَّ اللَّهَ يُبَشِّرُكَ بِيَحْيَى مُصَدِّقًا بِكَلِمَةٍ مِنَ اللَّهِ وَسَيِّدًا وَحَصُورًا وَنَبِيًّا مِنَ الصَّالِحِينَ)).

فالله هو الذي اختار اسمه وسيجعله سيد قومه، وحصوراً مبتعداً عن كل الملذات وداعياً ومبشراً بعيسى (عليه السلام):

((يَا زَكَرِيَّا إِنَّا نُبَشِّرُكَ بِغُلَامٍ اسْمُهُ يَحْيَى لَمْ نَجْعَلْ لَهُ مِنْ قَبْلُ سَمِيًّا)).

قال زكريا (عليه السلام) وهو يريد الوضوح:

((رَبِّ أَتَى يَكُونُ لِي غُلَامٌ)) ((وَكَاثَتْ امْرَأَتِي عَاقِرًا وَقَدْ بَلَغْتُ مِنَ الْكِبَرِ عِتِيًّا)).

فَقَالَتِ الْمَلَكَةُ:

((كَذَلِكَ قَالَ رَبُّكَ هُوَ عَلَيَّ هَيِّنٌ وَقَدْ خَلَقْتُكَ مِنْ قَبْلُ وَلَمْ تَكُ شَيْئًا)).

فَقَالَ زَكَرِيَّا: ((رَبِّ اجْعَلْ لِي آيَةً)).

فَقَالَ اللَّهُ تَعَالَى: ((إِنِّيكَ أَلَّا تَكَلَّمَ النَّاسُ ثَلَاثَ لَيَالٍ سَوِيًّا)).

((فَخَرَجَ عَلَى قَوْمِهِ مِنَ الْمِحْرَابِ فَأَوْحَى إِلَيْهِمْ أَنْ سَبِّحُوا بُكْرَةً وَعَشِيًّا)).

إذ لم يقدر على الكلام معهم كما طلب الله منه ذلك وتحققت استجابة الدعاء ورزقه الله يحيى (عليه السلام).
وتذكر الروايات أنه كفل مريم (عليها السلام) بعد أن أخذ مكان أبيها عمران (عليه السلام)، حيث اختاره الله للنبوّة، وأخيراً قتله بنو إسرائيل.

المسلم الصغير

فقرات متنوعة

رتب الآية الكريمة حسب نزولها:

((فَاقِيمُوا - الزَّكَاةَ - وَآتُوا - الصَّلَاةَ - وَاعْتَصِمُوا - هُوَ مَوْلَاكُمْ - بِاللَّهِ - فَنِعْمَ - الْمَوْلَى - وَنِعْمَ - النَّصِيرُ)).

أكمل ما يلي:

قال الله تعالى في سورة الحج:

((ثُمَّ إِنَّكُمْ بَعْدَ ذَلِكَ ثُمَّ إِنَّكُمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ تُبْعَثُونَ)).

قال رسول الله (صلى الله عليه وآله):

أمرني ربي بـ كما أمرني بأداء الفرائض.

قال أمير المؤمنين علي (عليه السلام):

..... من أفضل الأعمال.

معاني الكلمات

قال الله تعالى:

((وَالَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا فَرَةً أَعْيُنٌ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا)).

فَرَةٌ: مسرة وفرحاً

إِمَامًا: قدوة للخير

وقال تعالى:

((كُلُّ شَيْءٍ هَالِكٌ إِلَّا وَجْهَهُ لَهُ الْحُكْمُ وَإِلَيْهِ تُرْجَعُونَ)).

إلا وجهه: إلا ذاته.

له الحكم: له القضاء النافذ في خلقه.

هل تعلم يا صديقي؟

- ١- أن في السويد (٩٦٠٠٠) بحيرة.
- ٢- أن الأوداج الأربعة هي: المرئ - الحلقوم - العرقان المحيطان بالمريء والحلقوم.
- ٣- أن الموطن الأصلي للطاووس هو وسط أفريقيا.
- ٤- أن أكل الطيور المفترسة (كالنسر) لا يجوز.
- ٥- أن خيوط العنكبوت أقوى من حرير القز.
- ٦- أن المادة التي يفرزها الحيوان داخل الصدفة حتى يتكون اللؤلؤ هي (كربونات الكالسيوم).
- ٧- أن صدقة السر تطفئ غضب الرب.
- ٨- أن منارة الاسكندرية شيدت قبل سور الصين.
- ٩- أن الشاعر بشار بن برد مات من تأثر جلده بالسوط بأمر من الخليفة العباسي المهدي.
- ١٠- أن الفهد أسرع من الغزال.

(من نواذر جحا)

شعر حماري

قابلني بعض المتحذلقين المغرورين وأنا أركب حماري واستوقفني قائلاً:

أين وسط الدنيا يا عالمنا الفذ؟!

فأجبت:

وسط الدنيا تحت قدميك تماماً.... وإن لم تصدقني، فقس الأرض شرقاً وغرباً وشمالاً وجنوباً.

إلا إنه لم يرتدع بهذا الجواب المفحم، فسأل متحدياً:

كم عدد نجوم السماء يا أذكى الأذكىاء؟!

فقلت له:

عددها مثل عدد شعر حماري.... وإن لم تصدقني، فعدها ثم عد شعر حماري هذا.

إلا أنه استمر في جداله وسخريته قائلاً:

كم عدد شعر ذفتي يا أنبه النبهاء؟!

فأجبت: - وقد فاض الكيل -:

عدد شعر ذقنك يساوي عدد شعر ذيل حماري... وإن لم تكن مصداقاً فأنزع شعر ذيل حماري، وشعر ذقنك،
وقارنهما يا أعلم العلماء وأذكى الأذكياء.

اضحك

نظر طبيب الأسنان في فم المريض، فصرخ من الفرع:
يا إلهي... هذا أكبر تجويف رأيته في حياتي... هذا أكبر تجويف رأيته في حياتي.
فقال المريض غاضباً:
ولماذا تكرر العبارة؟... لقد سمعتك من أول مرة!
فأجابه الطبيب:
أنا لم أكرر شيئاً... إنه صدى الصوت الآتي من التجويف.

المسلم الصغير

ألعاب مسلية وترفيهية

الأشكال الهندسية

مستلزمات اللعبة

فصل على كرتونة خفيفة مجموعة من الأشكال الهندسية لكل لاعب:
(مستطيل - مربع - دائرة - شبه منحرف - مثلث - مسدس الأضلاع - مثن الأضلاع).

الهدف من اللعبة

يتوجب على الأولاد وضع الأشكال الواحدة فوق الأخرى، متقيدين بتعليمات قائد اللعب، والتعرف عن طريق
ذلك إلى معنى: (فوق - تحت).
ولكنهم في الوقت ذاته سيتعرفون أيضاً إلى الأشكال الهندسية التي فصلت لهم.

عدد اللاعبين

يحدد العدد حسب المساحة المتوفرة، المهم هو ألا ينظر كل ولد إلى ما يقوم به جاره.

قواعد اللعبة

وزع الأولاد في القاعة وأعط كل واحد منهم مجموعة كاملة من الأشكال الكرتونية، أطلب من كل واحد منهم
أن يدير ظهره للآخر وابدأ بالإملاء بعد ما تكون قد حضّرت مسبقاً ترتيب الأشكال التي ترغبها على ورقة.

مثال:

قل لهم: ضعوا الدائرة تحت المربع وفوق مسدس الأضلاع.
مثنى الأضلاع تحت شبه المنحرف وفوق المربع.
المستطيل بين المربع والمثنى الأضلاع.
المثلث فوق المستطيل وتحت شبه المنحرف.
المربع بين المستطيل والدائرة.
(كان ترتيب الأشكال عندك هو التالي: شبه المنحرف، المثلث، المثنى الأضلاع، المستطيل، المربع، الدائرة،
والمسدس الأضلاع).
قارن ترتيب الأشكال الذي أنجزه كل ولد على الأرض أمامه بترتيبك الذي رتبته على ورقتك... بالإمكان
إعادة اللعبة من جديد مع جماعة أخرى وفقاً لترتيب مغاير للأشكال.

مدة اللعبة: ١٥ دقيقة.

المسلم الصغير

حكايات مفيدة

العمل من غير روية وتدبر

كان يا ما كان
في قديم الزمان وسالف الأعصر والأوان
كان هناك رجل ناسك في أرض (جرجان) متزوج بامرأة لم يرزق منها بولد، وكانا يدعوان الله تعالى ليلاً
ونهاراً أن يهبهما الولد لتقر به عيونهما.
وبعد طول الدعاء والتضرع والصلاة استجاب الله العزيز لدعواتهما، فرزقهما ولداً سرّاً به أيما سرور،
خاصة الأب الذي قال لزوجته:
لسوف آت ولدنا هذا بأفضل أدباء جرجان، حتى يكون زينة الولدان ويملاً أعين الفتيان، فقالت زوجته: على
مهلك ورسلك يا رجل: فإني أخاف أن تكون كذاك الرجل الحلمان الذي أراق على رأسه السمن والعسل، بعد ما
انخرهما فترة من الزمن.
فقال الأب: أي رجل تقصدين يا امرأة؟ وأي سمن وأي عسل؟
قالت الزوجة: يحكى أن هناك رجلاً فقيراً، كان أحد التجار الأثرياء يبعث إليه في كل يوم شيئاً من السمن
والعسل، فكان يأكل منها حاجته، ويذخر الباقي في جرة، ويعلق الجرة في عمود في ساحة الدار إلى أن امتلأت
ذات يوم.

وبينما هو مستلق على ظهره في عصر ذلك اليوم، والعكازة في يده، والجرّة معلقة على رأسه، راحت طباشير الأحلام ترسم على لوح مخيلته صوراً شتى:

ففكر أولاً في غلاء السمن والعسل، ثم قال:

سأبيع ما في هذه الجرة بدينار.

وحلق في الأحلام بعيداً، وقال:

وسأشتري بالدينار عشرة أكباش!!

وحلقت به الأحلام أكثر فأكثر، فقال:

بعد عشر سنين سيكون عندي مائتا كبش!!

ولم يتوقف الرجل الحلمان عند هذا الحد من الوهم والخيال؟

كلا، فلقد ترك نفسه ريشة في مهيب أحلامه، فقال:

سأبني قصراً فاخراً عامراً، أشتري عبيداً وإماء، وأتزوج امرأة حسناء، وأرزق بولد أختار له أحسن الأسماء، وانتخب له خيرة الأدباء. فإن قبل ذلك مني فيها ونعمت. وإلا ضربته بهذه العكازة هكذا فحرك بعكازته إلى أعلى فأصاب الجرّة الممتلئة سمناً وعسلاً، فساح السمن والعسل على وجهه، وانزلق على رقبتة، ودبّق لحيته، وسال على الأرض فسالت نفسه عليه حسرات.

وقالت الزوجة: إنما قصصت عليك هذه القصة، لكي أقول لك لا تتعجل الأمور قبل أوانها.

قال الزوج: صدقت أيتها المرأة الصالحة.

ثم وبعد فترة من الزمن، أنجبت المرأة غلاماً جميلاً، فولع به أبوه ولعاً كبيراً، وذات يوم أرادت الزوجة أن تخرج لبعض شؤونها، فطلبت من الأب أن يبقى عند ولدها لحين عودتها، وبينما هو يلعب طفله ويلطفه، وإذا بطارق على الباب يستدعيه للحضور عند الملك. فلم يجد الأب أحداً يستودع ابنه عنده سوى (ابن عرس) أليف يسكن في بيته منذ مدة طويلة.

وفي غياب الأب والأم راح ابن عرس يونس الصغير في وحدته، والغلام مسرور سعيد بحركات وأصوات ابن عرس، وفي غمرة اللعب والسرور انسلت من بين أحجار البيت حية سوداء أخذت تمط جسمها في حركات التوائية باتجاه الغلام، فانتبه ابن عرس فوثب عليها فقتلها، ثم قطعها فامتلاً فمه من دمها.

وعندما عاد الأب وفتح الباب التقاه ابن عرس ليبشره بقتله الحية التي أرادت أن تلدغ ابنه، فظن الأب أن ابن عرس هو الذي قتل ولده، ولم يتثبت من ذلك، فعجل على ابن عرس وضربه على أم رأسه، فمات لحينه.

ودخل الأب غرفته ليجد ابنه سليماً معافى، وعلى مقربة منه حية مقتولة ومقطعة إرباً، فبان له سوء عمله وتعجله، فلطم رأسه أسفاً وندماً، وقال:

ليتني تريثت قبل أن أغدر بابن عرس البار.

وبينما هو يلوم نفسه ويؤنبها، إذ دخلت زوجته فأخبرها بما جرى: فقالت له:

أما علمت أن الحكماء قالوا:

في التائي السلامة وفي العجلة الندامة.

نوافذ

مشاكل وحلول

(الغربة وفراق الأحبة)

أعيش مع زوجي في بلاد المهجر، وأحمد الله تعالى على ما رزقني من زوج طيب الأخلاق كريم المعشر ولا يمنعني حقوقي كزوجة: وقد رزقني الله منه أطفالاً سالمين.
ولأنه له ظروفه السياسية الخاصة، وهي التي اضطرتته وأنا معه لترك أهلنا ووطننا، فقد دخلت في دائرة الانزعاج والملل والقلق والتي هي تداعيات هذه الغربة التي أعيشها.
كيف لي السبيل أن أحصن نفسي من آثار هذه الحالة أو امتداداتها على علاقتي مع زوجي؟

الجواب:

الأخت الكريمة:

عليك شكر الله على ما أنعم به عليك من نعمة الزوج المؤمن المجاهد، فقليل هم الذين بهذه المواصفات التي تذكرينها، لاسيما ونحن نعيش في عالم اليوم الذي اضطربت وما زالت تضطرب فيه المعايير والنظرة الفاحصة للقيم والمبادئ النبيلة.

وإن من شكر الله أن تقفي مع زوجك وتحملني معه آلام الغربة وفراق الأهل والأصدقاء والأحبة والوطن، والذي يشترك معك في كل هذه المعاناة إضافة إلى ما يعانيه مما يظهر عليك ويبدو على وجهك وتصرفاتك كردود أفعال لما تعانيه من ألم الغربة فأحساسات الألم والحسرة في قلبك كلها يشعر بها زوجك، ولكنه لا يتكلم بذلك لأنه غير قادر على تقديم حلول لهذا الوضع المؤلم.

كما أن ذلك التحمل والتصابير - وأنت على معرفة من ذلك - فيه لك أجر الزوجة الصابرة المخلصة والمرأة المجاهدة، وهو أجر كبير وفضل عظيم.

ومن التذكير، عليك الالتفات إلى الأمور التالية:

١- لقد أودع الله تعالى في الإنسان في جملة ما أودعه، القدرة على التأقلم والتعامل بمرونة والتعود مع الظروف غير العادية والصعبة والتي لم يألفها الإنسان من قبل. لذا فعليك أن تتأقلمي مع وضعك هذا وبالتدريج وسترين تحسناً وإنفراجاً إن شاء الله تعالى.

٢- إن الحياة التي نعيشها لا يدوم فيها حال ولا مقام، فهي متغيرة الأطوار، ولا تبقى على نسق واحد، والله

- كل يوم هو في شأن وهو القادر على تغيير سوء الحال إلى أحسن حال.
- ٣- إن الإيمان بالقضاء والقدر يعالج الكثير من مشاكل الحياة النفسية والمعيشية.
- ٤- حاولي أن تضعي همومك وطموحك في خدمة حياتك الزوجية وتنمية روح التفاؤل والسعادة في وسط أفرادها، ولن تتمكني من ذلك إلا بسعيك الجاد إلى التغافل أو تناسي هموم الغربة ومعاناتها.
- ٥- إن المشاكل التي يتعرض لها بلدك وبلد زوجك، هو سائر وربما بصورة بشعة في كثير من بلدان العالم من على هذه المعمورة.
- كما إن هناك الملايين من النساء يعانون مما تعاني منهن، بل وهناك أشد وأطغى، وأيضاً هناك الملايين ممن كانوا على هذا الوضع وقد فرج الله عنهم. والى الله ترجع الأمور.
- ٦- حاولي أن تملأي وقت فراغك بالمطالعة ومشاهدة التلفزيون ومتابعة أخبار العالم وخاصة الإسلامي وكذلك عليك الاهتمام بالارتباطات الاجتماعية مع الجيران والعوائل الذين معك في الغربة.
- ٧- إن الحياة قصيرة، وليس لنا وقت طويل كي نقضيه في الأسى على ما فات والندم على ما مضى، فلا بد من استنهاض الهمم والعزائم بعد التوكل على الله تعالى وتحديد الهدف والإشغال في كيفية تحقيقه ليكون لحياتنا طعم وقيمة.

(على من تقرأ مزاميرك يا داود)

ألا ترون إن مشكلة المطلقات والأرامل والعوانس باتت ظاهرة شائعة وخطيرة، فأنا في عائلتي - مثلاً - توجد مطلقة، وأخرى من قريباتنا أرملة، كما لدينا من العوانس ثلاث.

والسؤال ما هي الحلول المقترحة للقضاء على هذه الظاهرة التي خطرها ليس له حدود وعلى أكثر من مستوى حيوي وهام؟!

الجواب

الأخ الكريم

عديدة هي مشاكلنا، وكثيرة هي همومنا، وقاسية هي آلامنا ومعاناتنا، وإن أقسى ما في ذلك كله، هو إن السبب الذي أوصلنا إلى هذا الحال، معروف، وإن الحل لكل هذه الأزمات هو واضح أمامنا وبين ومعروف لدينا. فظاهرة المطلقات والأرامل والعوانس ظاهرة عالمية، وكان من المفروض أن تغيب مثل هذه المشاكل عن مجتمعاتنا الإسلامية، أو على الأقل أن وجودها يكون محدوداً وضيقاً.

والإسلام بتعاليمه وأحكامه التي جاءت متوافقة مع مكنونات الفطرة التي فطر الله الناس عليها وما أودعه الله تعالى في هذا الإنسان من غرائز وتوجهات وميول نفسية وروحية وجسدية كفيل بتقديم الحلول الناجعة لمثل هذه المشكلة.

ولكن المشكلة التي أوقعنا أنفسنا بها، هي أننا لم نعمل بالإسلام في كل أبعاده، فبعضنا إيمانه بكتاب الله الحكيم، ولكن على من تقرأ مزاميرك يا داود، فالمسلمون قد وضعوا أنفسهم بين السماء والأرض، فلا هم مع هؤلاء، ولا مع هؤلاء، فكانوا أن تخطبوا في أفكارهم ومقاصدهم ووسائلهم وتوجهاتهم فوُقت المجتمعات

المسلمة المسكينة في مثل هذه المشاكل.

وقد أعطى الإسلام رأيه في حل مثل هذه الأزمات وكيفية تحصين المجتمع منها وذلك في:

- ١- التربية الإيمانية للإنسان، القائمة على التقوى والورع، حيث يضع حداً لحالات الطلاق بدرجة كبيرة.
- ٢- حث على الزواج، ليعطي بذلك البديل الصحيح والواقعي لحالات المطلقات والأرامل والعوانس، وطرح مبدأ تعدد الزوجات وزواج المتعة ضمن شروط حصيفة من العدالة والأخلاق.
- ٣- دعا إلى تسهيل أمور الزواج وعدم الصرامة والتشدد في إجراءاته ومراسيمه وتيسير متطلباته وتذليل العقبات التي تقف حيال تحقيقه.

(السحر والربط)

ما هو رأي الإسلام بمسألة السحر والربط وما إلى ذلك، لا سيما أن هذا الأمر أضحى الناس الذين يؤمنون فيه بأعداد ليست قليلة، إضافة إلى أن الغربيين على قناعة كاملة بوجوده وتأثيراته في حياة الإنسان وسلوكياته وأعماله.

فهل للسحر والربط وما شابه ذلك علاقة بشقاء الإنسان وتعاسته أو سعادته وتقدمه؟

الجواب:

حينما خلق الله الإنسان من عليه بنعمة العقل الذي ميزه بها عن سائر المخلوقات فأكرمه به عليها، ودعاه إلى استخدامه وبناء حياته على هداه. لذا فالسحر والتنجيم والربط وما إلى ذلك من الكهانة وإحضار الأرواح واستخدام الجن، عمل محرّم في الإسلام.

فمثل هذه الأمور عمادها الكذب والخداع وأكل السحت وتهميش العقل والدين في الحياة، وللسحر بالذات من دون شك تداعيات وآثار سينة على الأشخاص الذين هم من أصحاب النفوس الضعيفة والأوهام الكثيرة يقول الله تعالى:

((فَيَتَعَلَّمُونَ مِنْهُمَا مَا يُفَرِّقُونَ بِهِ بَيْنَ الْمَرْءِ وَزَوْجِهِ وَمَا هُمْ بِضَارِينَ بِهِ مِنْ أَحَدٍ إِلَّا يَادِّنُ اللَّهُ))

ومن هنا فإن أمور السحر والشعوذة تتناقض والهدف الإلهي السامي للإنسان على الأرض لأنها تحجز الإنسان والمجتمع في دائرة الأوهام والخرافات وقد حارب الإسلام السحر والسحرة، وأوجب قتل الساحر الذي لم يتب، أو حرمة المال الذي يكتسبه وحرّم تعليم السحر للآخرين وأخذ الأجرة عليه.

يقول الإمام الصادق (عليه السلام):

(من تعلم شيئاً من السحر قليلاً أو كثيراً فقد كفر).

ويروى عن أمير المؤمنين علي (عليه السلام) أنه قال:

المنجم كالكاهن والكاهن كالساحر، والساحر كالكافر، والكافر في النار

فلولا الأثر الضار للسحر وما شابهه لما حرّمه الإسلام، إذ أنه العقل والمنطق الذي جاء خيراً للناس وهدى لبني البشر.

كما لا يمكننا أن ننكر أثر السحر والشعوذة وغيرهما، لذا يجب التعوذ منه بالله تعالى الذي يدفع السوء

والشر، يقول الله تعالى:

((قُلَّمَا أَلْقُوا قَالَ مُوسَىٰ مَا جِئْتُمْ بِهِ السَّحَرُ إِنَّ اللَّهَ سَيُبْطِلُهُ إِنَّ اللَّهَ لَا يُصْلِحُ عَمَلَ الْمُفْسِدِينَ وَيُحَقِّقُ اللَّهُ الْحَقَّ
بِكَلِمَاتِهِ وَلَوْ كَرِهَ الْمُجْرِمُونَ))

وما يتبين من الآية الكريمة، إن ما جرى للنبي موسى (عليه السلام) مع السحر، أن السحر يعمل أولياء الشياطين، ولكن الله يقمعه، فلا يصل أذاه إلى كل من يربط قلبه بالله عز وجل. فالإنسان إذا آمن بالله بيقين، فمن المستحيل للسحر وأشباهه أن يؤثر فيه، فلو كان غير ذلك لفعل شياطين الإنس والجن بالمؤمنين كل ما يحلو لهم من أذى.

وما على الإنسان إلا اللجوء إلى الله تعالى، وأن يبعد عن تفكيره مثل هذه الأمور، وكأنها غير موجودة أصلاً، ولا تنسوا تلاوة القرآن الكريم في بيوتكم وما روي من الأدعية الشريفة عن أهل البيت (عليهم السلام) ففيها الأمن والأمان.

نوافذ

همسات

(أقوال في الحب)

يقول الإمام علي (عليه السلام):

المرأة تكتم الحب أربعين سنة، ولا تكتم البغض ساعة الواحدة:

وقال (عليه السلام):

فقد الأحبة غربة، والغريب من لم يكن له حبيب.

وقيل:

الحب كالقمر، قد يكون في أول الشهر فينمو، أو يكون في آخره فيخبو.

وقال الشاعر:

محبتي لا تنتهي***لعلها تبطلها

كأنها دائرة***أولها آخرها

وقال جميل بثينة

يقولون جاهد يا جميل بغزوة***وأبي جهاد غيرهن أريد

وقال أحدهم: الحب كزنبق في راحة اليد، إن تركت يدك مبسوطة بقي، وإن أطبقته، ضاع.

وقال سيروس: المرأة إما تحب أو تكره، أما الوسط فهي لا تعرفه أبداً.

قال آخر: ليس لحياة المرأة طعم، إلا أن تجد فيها من أحبها ومن أبغضها ومن حسدها.

وهناك مثل برازيلي يقول:

الحسنة يملكها رجل واحد، ولكنها تملك قلوب الكثيرين.

وقال الشاعر:

نقل فؤادك حيث شئت من الهوى*** ما الحب إلا للحبيب الأول

(نصائح)

- ١- جاء في كتاب (سبيلك إلى السعادة والنجاح) عدة وصايا للزوجة، نختار منها:
١- ليس أثقل على مسامع الزوج من كلمة (هات... هات) فليكن طلبك في الوقت المناسب.
- ٢- بعض الزوجات الجاهلات يعتقدن أن الزواج نهاية لهن، ولذلك لا يعتنين بتجميل أنفسهن أو (فتح نفس) أزواجهن بتسريحة شعر جميلة أو بثوب منزل أنيق، فالمرأة العاقلة تستطيع أن تطالع زوجها كل يوم بموضة جديدة وجمال جديد.
- ٣- قد يتناول زوجك موضوعاً ويعالجه بخطأ. فإياك أن تحاولي تصحيح أخطائه أمام الجمهور حتى لا تخرجيه وتكشف جهله أمامهم.
- ٤- لا تقابلي زوجك بوجه عابس بل تذكرى دائماً أن الابتسامة أجمل شيء في الحياة.
- ٥- ليكن شعارك دائماً أن العمر له قيمة ويجب أن لا تضيعه بالتوافه، وعلى قدر بساطتك مدي رجلتك - كوني مرحلة (بشوشة) ليكون البيت جنة ونعيماً.

(المرأة عند ابن سينا)

يقول ابن سينا في المرأة:

إن المرأة الصالحة شريكة الرجل في ملكه وقيمته في ماله وخليفته في منزله وخير النساء: العاقلة الدينة الحبيبة، الولود والودود، القصيرة اللسان، المطاوعة العنان، الناصحة الحبيبة، الأمانة الغيب، المهيبة في قامتها، الوقور في هيئتها، الخفيفة المبدلة في خدمتها لزوجها، تحسن تدبيرها، وتكثر قليله بتقديرها، وتحلو بجميل أخلاقها، وتسلي همومه بلطيف مداراتها.

(سرك في جمالك)

كوني عنصر مفاجأة وتجدد في حياة زوجك، حتى يسرع إلى بيته ويرى شيئاً جديداً لم يره في السابق، تجدد في ملابسك وأخبارك وحكاياتك و شكلك ولا تكفي سهرتك معه في التركيز على مناقشة موضوع واحد. لا تتجملي أمام زوجك، وإنما يجب أن يراك جاهزة في زينتك الكاملة، فإن زينة المرأة، يجب أن تكون سرّاً من أسرارها، فلا تكشف هذا السر حتى يحتفظ لك دائماً زوجك بالصورة الجميلة الأنيقة.

نوافذ

محطات

(البحث عن الروح)

تظهر الإحصائيات الأخيرة في ملفات الشرطة في الولايات المتحدة الأميركية، أنه في كل خمس وثلاثين دقيقة، تحصل حادثة إنتحار، وفي كل مائة وعشرين ثانية تقع حادثة جنون! وأغلب حوادث الإنتحار هذه، وحوادث الجنون يمكن تفاديها في الشباب إذا أدخل إلى قلوبهم شيئاً من الإيمان والهدوء النفسي ولا يمكن الإقدام على هذا العمل قبل تعويدهم على الإيمان. يقول الدكتور النفساني (كارل يونج) في كتابه: الرجل الحديث يبحث عن الروح:

جاءني كثير من المرضى، وجلهم من مختلف أنحاء العالم ومن شعوبها المتحضرة والمتخلفة، وعالجت كثيراً من هؤلاء فلم أر مشكلة واحدة من تلك المشكلات التي تعترض طريق الشباب، لا تعود في أصلها إلى افتقارهم للإيمان، وخروجهم عن المبادئ الدينية، ويمكن القول بأن كل واحد من هؤلاء، إنما وقع في براثن أمراض، لأنه أفتقد إلى الراحة النفسية والروحية التي يجلبها الدين، وبالفعل لم يشف أحد من أمراضه تلك إلا بعد أن أعاد هو الإيمان إلى قلبه، وأعتمد على تعاليم الدين من أمر ونهي في سبيل مصارعة الحياة.

(الفتاة الطيبة وردّ الجميل)

هل فكرت يوماً ما بما لقيته أمك، من عناء في تربيتك، والسهر على راحتك حتى وصلت إلى ربيع العمر! فالآن... جاء دورك لتردي لها الجميل... ولن تقدرى على ذلك! هل خطر على بالك! أن تجلسي مع والدتك وتفتحي معها موضوعاً شيقاً؟! هل تفكرين الآن... بأن تخصصي لنفسك وقتاً للاهتمام بإخوانك الصغار وتتفقدى أمور مذكراتهم. هل فاجأتني أباك في الصباح بإعداد وجبة الإفطار الساخنة؟! ألا ترين من الجميل أن تكوني في البيت كالبلسم الشافي... بأخلاقك وطيبتك مع جميع أفراد أسرتك. ولكن إحذري أن تكوني في مقام المتسلطة والمتجبرة، إذ أنك بطيبتك وحنانك على الجميع تكونين أماً ثانية في بيت سعيد.

يذكر علماء النفس بأن في مرحلة المراهقة تتحمس الفتاة للمثل الأخلاقية، والبحث عن المثل العليا. ومن خصائص المراهقة فضلاً عن التحمس للدين، التحمس للمثل الأخلاقية، تحمساً لا يقل في حرارته عن التحمس الديني، وذلك عامل من عوامل شقاء المراهقات... إذ يرين الفرق شاسعاً بين المثل العليا التي تنطوي عليها نفوسهن، وبين ما يستشرى في العالم الواقعي من كذب ونفاق، وقد تجد لذة في مزاوله الفضائل الصعبة، واحتمال شتى ضروب الحرمان في سبيلها. هل فكرت... أيتها الطيبة المهذبة... في الاستفادة من تجارب والدتك وأن تكوني لها العون الدائم... وأن تكوني ربة بيت مثالية... كي تكوني سعيدة في أسرة سعيدة.

(مقام الأبوة)

لا يمكن للأب أن يغرس بذرة مهابة مقام الأبوة وينميها في قلوب أبنائه...
فالأب يخطئ كثيراً في إطلاق صرخاته، وإلقاء توبيخه الجاف، على إبنه الكبري دون إعتبار لآتفه الأسباب.
مسكينة هذه الفتاة... إذ كيف لها أن تعيش الواقع الدرامي المؤلم؟!
فمن الغريب جداً... أن نرى اللامعقول، يصبح معقولاً في عصر يرفض كل أساليب الكبت والحرمان!
إن هذه الفتاة... هي نفسها... كانت طفلة تغدو وتمرح، فما بالك أيها الأب أنها هي تلك التي كانت كالوردة
المتفتحة وتملاً بحركاتها الطفولية التي لها طعمها الخاص في عيون الآباء والأمهات بالبهجة والألفة... هل
نسيت... إنها... اليوم... أصبحت شابة يافعة، وما هي إلا خطوات قلائل، وتصبح زوجة ومربية.
ثم ألا تفكر بإعدادها لمستقبل سعيد مطمئن... كيف تجيب بنعم وها أنت تترك أفكارها وأحاسيسها وتشتت
مشاعرها وعواطفها!!
أنت... بالتأكيد... تحبها... ولكن عليك أن تحبها بالشكل الصحيح، وأن تحبها من قلبك وعقلك... لا من
أجتهاداتك وإنفعالاتك وتفسيراتك الخاطئة للأمور ونظرتك الضيقة التي لا تستوعب الفتاة، كل الفتاة... إلا بعضاً
منها...
وهذه دعوة لك أيها الأب المحب... للكف عن الصرخات الموجهة... ولفتح صفحة جديدة مشرقة كي نصنع
جيلاً صالحاً مطمئناً لنضمن غداً زاهراً.

نوافذ

لنقهر مشاكلنا بابتسامه

(داء النسيان)

صعد (جحا) المنبر في المسجد ليخطب الجمعة، نسي موضوع الخطبة، وحاول كثيراً أن يتذكرها فلم يفلح.
فقال لرواد المسجد: أستمحكم العذر أيها السادة، لقد نسيت الخطبة بعد ما نسيت كل شيء.
فناداه ابنه وقال له: يا أبت، أرجو ألا تنسى النزول من المنبر.

(الأمير البخيل)

مدح بعض الشعراء أميراً بخيلاً
فقال له الأمير: لا أعطيك من مالي شيئاً، ولكن اجن جناية حتى لا أعاقبك عليها.

(أغلق الباب)

دخل لص على بعض الفقراء، ففتش البيت فلم يجد شيئاً فلما أراد أن يخرج قال صاحب البيت، إذا خرجت أغلق الباب قال اللص: من كثرة ما أخذت من بيتك؟!

(الأجل إلى سنة)

قال أعرابي لآخر: أقرضني عشرين درهماً وأجلني إلى شهر.
فأجابه: أما الدراهم فليست عندي، وأما الأجل فقد أجلتك سنة.

(ضيف الله)

في إحدى الليالي، طرق ضيف باب بخيل، ففتحه فقال له الضيف: إني ضيف الله.
فأجابه البخيل: إن هذا ليس بيت الله، وإنما بيته هناك.
وقد أشار إلى الجامع القريب منه.

استراحة العدد

أخبار وغرائب

هل تعلم؟

- انه في قاع المحيط الهادي سلسلة من الجبال تفوق سلسلة جبال الهمالايا الشهيرة ارتفاعاً.
- أن الرجل العادي يمشي بمعدل ٢٠ ألف خطوة يومياً، أي ما يزيد على مليار خطوة ثمانين سنة، وهي كافية للطواف حول العالم ست مرات.
- إن عضلات فك الإنسان تعتبر أقوى أنواع عضلاته البالغ عددها ٣٦٩ نوعاً، في استطاعتها أن تحمل ١٢٠ كيلو غراماً دون مجهود يذكر.
- إن قامة الشخص وهو واقف اقصر منها وهو نائم، إذ أن الشخص عندما يستلقي تتسرب كميات الماء بين حلقات عموده الفقري فتزيد من طول القامة قليلاً.
- إن عدد شعر الرأس يبلغ حوالي ١٢٠ ألف شعرة.
- إن الأظافر إذا أزيلت جراحياً، وفقدت لأي سبب فإنها تأخذ مائة يوم لكي تعود كما كانت مرة أخرى.
- أن الذبابة تهز جناحها حوالي ٢٣ مرة في الثانية الواحدة.
- إن كمية الحديد في دم الإنسان تساوي حجم مسمار.
- إن ذاكرة المرأة أقوى من ذاكرة الرجل.
- إن السمك يستمر في النمو دون توقف حتى آخر يوم من عمره.
- أطول عظمة في جسم الإنسان هي عظمة الفخذ، وأصغر عظمة في جسم الإنسان تسمى عظمة الركاب وتوجد داخل الإذن الوسطى وهي واحدة من ثلاث عظام تقوم بتوصيل ذبذبات الصوت إلى الأذن الداخلية - خلف الطبلية - وفي الأذن الداخلية ثلاث عظام صغيرة هي: الركاب، السنديان، المطرقة، وهي جميعاً خلف طبلية الأذن.

قلة الإجازات تعرض صحة الموظفين للخطر

حذر خبراء بريطانيون من أن عدم أخذ الإجازات المحددة في لوائح العمل، يعرض الكثير من العاملين والموظفين لمخاطر صحية ونفسية شديدة.

وأوضح أطباء النفس في مستشفى برويوري ستيرت أن الإجازات تمثل أفضل الطرق للتغلب على التوترات المتسببة عن العمل، لذلك فإن التمتع بالإجازة سواء بالاسترخاء أم السفر، وتغيير الأجواء المحيطة كل سنة يفيد

في تحسين الصحة العامة للإنسان ومزاجه.

ويرى هؤلاء أن قضاء الإجازة بصورة خاطئة ودون التمتع بها، يزيد مستويات التوتر النفسي والعصبي بدلاً من أن يحسن النفسية والمزاج، مشيرين إلى أن الإجازة الممتعة تعتبر ترياقاً قوياً ومناسباً للتوتر والضغط العصبي.

ودعا الخبراء في الاجتماع السنوي للجمعية الملكية الطبية في لندن المؤسسات والشركات إلى التأكد من أن موظفيها يأخذون الإجازات المقررة كاملة وعدم السماح لهم بالعمل المرهق حتى لا تتأثر إنتاجية العمل بسبب الإجازات المرضية المتكررة.

لفت هؤلاء إلى أن الكثير من الموظفين يرفضون أخذ الإجازات حتى لا يفقدون أعمالهم عند استبدالهم بغيرهم أو يتم وصفهم بالإهمال الأمر الذي يزيد خطر إصابتهم بالأرق والقلق والاضطرابات النفسية كالآباء والإحباط والملل.

المتزوجون قد يصابون بنفس الأمراض

اكتشف العلماء في جامعة نوتنغهام البريطانية أن المتزوجين يواجهون خطراً أعلى للإصابة بنفس الأمراض إذا كان أحدهما يعاني من الاكتئاب أو ارتفاع ضغط الدم أو الربو أو القرحة.

ووجد هؤلاء بعد متابعة أكثر من ثمانية آلاف من الأزواج تراوحت أعمارهم بين ٣٠ - ٧٤ عاماً وضبطت العوامل المؤثرة مثل السن والبدانة والتدخين عند كل زوجين، أن الشخص الذي يعيش مع شريك حياة مصاب بأمراض معينة مثل الربو والأكابة والقرحة الهضمية أكثر عرضة للإصابة بنفس هذه الأمراض بحوالي ٧٠ في المائة، كما يكون أكثر ميلاً للمعاناة من ارتفاع ضغط الدم والكوليسترول بنسبة ٣٢ - ٤٤ في المائة إذا كان الشريك يعاني من هذه الاضطرابات، وأوضح هؤلاء في المجلة الطبية البريطانية أن هذا الارتباط قد يرجع إلى الظروف البيئية المحيطة بالزوجين، ذلك أن عامل البيئة المشتركة تزيد خط إصابتها بنفس الأمراض إما لتعرضهما لنفس المواد في الغذاء أو الجو أو اتباعهما نفس النمط الحياتي.

جنين ميت في بطن رضيع

استأصل أطباء هنود جنيناً يزن كيلوجراماً من رضيع عمره ستة شهور. وقال الدكتور براديت كومار موخيرجي قائد فريق أطباء كلكتا الذي قام بالعملية للطفل (لم نصدق اننا سنستأصل جنيناً ميتاً يزن كيلوجراماً من طفل يزن ٦,٥ كيلوجرام.. انها حالة نادرة). ويستعمل الاطباء المصطلح الطبي (جنين داخل جنين) لوصف ظاهرة يتكون عندها جنين غير مكتمل داخل جسم توأمه. وفي تشرين الثاني من عام ٢٠٠٠ استأصل الأطباء في دار رعاية طبية أخرى بكلكتا جنيناً يزن ٢,٣٠ جراماً من رضيع عمره ٤٠ يوماً.

اختبارات الحامض النووي تبرئ رجلاً أدين بالاغتصاب والقتل قبل ١٧ عاماً

حصل رجل أدين قبل ١٧ عاماً باغتصاب فتاة مراهقة وقتلها على البراءة، بعد أن أثبتت اختبارات الحامض

النووي (دي. إن. إيه) أنه لم يرتكب الجريمة.

وقالت صحيفة ديترويت فري برس في موقعها على الانترنت إن الرجل وهو من ديترويت حصل على براءته بعد إجراء اختبارات الحامض النووي التي تمت بمساعدة منظمة اينوسينس بروجيكت التي تتخذ من نيويورك مقراً لها والتي ساعدت في تبرئة ١١٠ أشخاص من المعتقد أنه تمت إدانتهم بطريقة الخطأ. وصرح الرجل ويدعى أيدي (٥٤) عاماً للصحيفة عقب الإفراج عنه، بأن (العدالة عمياء وأحياناً تكون صماء).

القهوة.. هل تسبب السرطان؟

قال باحثون ألمان إنهم عثروا في القهوة على مادة ربما تسبب السرطان للإنسان وإن لم تكن بنفس التركيزات العالية الموجودة بها في شرائح البطاطا المقلية والخبز. ووجد الباحثون في دراسة أجروها لمجلة البيئة الألمانية أويكو - تست مادة الاكريلاميد المعروفة بكونها مسبباً محتملاً للسرطان وذلك في كل الأنواع الأربعة والعشرين من البن المطحون وسبعة من أنواع البن المصفى التي أجروا عليها دراستهم. وقالت هيل هانسن رئيسة تحرير أويكو - تست (كان من المعروف أن حبوب القهوة تحتوي على الاكريلاميد. أردنا أن نعرف الكمية التي يحتوي عليها فنجان القهوة الواحد). وقال الباحثون أن الاختبارات أظهرت أن المادة موجودة في البن المصفى وإن تكن بكميات أقل كثيراً منها في حبوب البن المطحونة. وقال وينفريد تيجس رئيس الاتحاد الألماني للبن إن حبوب البن الخام لا تحتوي على الاكريلاميد وإن هذه المادة تتكون عند تحميص البن. وأضاف إن منتجي القهوة يبحثون عن سبل لانتاج القهوة دون السماح بتكون هذه المادة. وقال لرويتزر (إنها مسألة مهمة بالنسبة لنا. ليس من الواضح حالياً ما إذا كانت مادة الاكريلاميد تمثل خطورة على الإنسان. ولكن إذا كانت كذلك فإننا نريد أن ننتزعها من القهوة). وقال تيجس (نحمد الله أنها موجودة بكميات ضئيلة للغاية في القهوة لكن جميع منتجي القهوة يجرون بحثاً على كيفية تكون مادة الاكريلاميد). ووجد العلماء السويديون في وقت سابق من هذا العام أن الاكريلاميد يتكون بتركيزات عالية للغاية عند قلي أو خبز الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات مثل الأرز والبطاطا والبقول. لكن هذه المادة لا تكون موجودة في نفس الأطعمة عند سلقها.

الخريطة الجينية للإنسان تعلن عام ٢٠٠٣

أعلن باحثون أنهم سيعلمون عام ٢٠٠٣ الخريطة الجينية الكاملة للإنسان وهو الإنجاز الذي يتوقع أن يحدث ثورة شاملة في مجال الطب وفق ما أعلن رئيس أحد منظمات البحوث العلمية. وقال تسوي رئيس منظمة الجينوم الإنساني لرويتزر (إن الخريطة ستكون جاهزة عام ٢٠٠٣ وذلك على هامش مؤتمر يعقد في شنغهاي لمدة ٤ أيام مشيراً إلى أن الجميع في منظمته يعمل جاهداً من أجل استكمالها في هذا الموعد.

واعلنت المنظمة التي تتخذ من لندن مقراً لها أن نشر الخريطة كاملة سيكون في ربيع ٢٠٠٣ وكانت المنظمة التي تجمع باحثين في هذا المجال من الولايات المتحدة وبريطانيا واليابان وفرنسا وألمانيا والصين قد أعلنت نتائج جزئية لأعمالها عام ٢٠٠١م على صفحات جريدة (نيتشر) التي تصدر من لندن، ثم تبعها جمعية أبحاث أخرى هي سيليرا جينوميكس غروب فنشرت نتائج أخرى لبحوثها في نفس المجال على صفحات جريدة مختصة أخرى. وأعلن تسوي أن نتائج هذا العمل ستنتشر للعموم وذلك بعد أن تسربت أنباء بخصوص إمكانية التزام السرية إزاءها بعد أن اعتمدت سيليرا إلى التحكم في نسبة المطلعين على نتائج أعمالها.

استراحة العدد

مسابقة الشهر (٢٧)

أسئلة القرآن الكريم

- ١ - ما هي السور التي تبدأ بكلمة (هل)؟
- ٢ - ماهي السورة المعروفة بـ(الطواسين)؟
- ٣ - ماهي السور المعروفة بـ(الزهران)؟

أسئلة نهج البلاغة

- ١ - من هو القائد الذي نعته الإمام (عليه السلام) في إحدى رسائله بالقُدوة؟
- ٢ - كم مدينة ورد اسمها في نهج البلاغة؟
- ٣ - ما اسم المدينة التي ورد ذكرها في الخطبة (١٠٢) والتي أخبر الإمام (عليه السلام) بأنها ستبتلى بالموت الأحمر والجوع الأغبر؟

أسئلة عامة

- ١ - لماذا يسمى مرض (لثة الألف) بالسادية؟
- ٢ - لماذا يتعدد الأنبياء في زمن واحد؟
- ٣ - ماهو المرض النقيض للسادية؟
- ٤ - ما معنى اسم دولة الاكوادور؟

حلول مسابقة العدد (٢٦)

أسئلة القرآن الكريم

- ١ - المضاجع هو الاسم الآخر لسورة السجدة.

٢ - الحاققة والواقعة.

٣ - على مدى عشرة سنوات.

أسئلة نهج البلاغة

١ - مالك الأشتر.

٢ - مصقلة بن هبيرة الشيباني.

٣ - المنذر بن الجارود العبدي.

أسئلة عامة

١ - ٧٥,٠٠٠ ميل = ١٢٠,٠٠٠ كم

٢ - الإمام موسى بن جعفر (عليه السلام).

٣ - ٦٩% من العمال.

٤ - لا يجوز.